

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 2018

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 13 sierpnia	Chleb graham, masło , sałata, szynka z piersi kurczaka, pomidor, szczypiorek, herbata owocowa/woda Alergeny: A1, A3, A7	Mandarynka, kiwi	Zupa jarzynowa na kurczaku zabieleną (ziemniaki, kurczak tuszka, marchew, kalafior, kapusta włoska, pietruszka. korzeń brokuły, seler korzeniowy , por, śmietana 12% tłuszczu, mleko 2% , pietruszka. liście D: bez zabielenia; makaron z serem, D: makaron z jabłkiem; kompot z owoców mieszanych/ woda źródlana Alergeny: A1, A3, A7, A9	Kisiel domowy o smaku wiśniowym (woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier, skrobia ziemniaczana), woda źródlana
Wtorek 14 sierpnia	Chleb pszenno-żytni, masło, śmietankowy puszysty serek twarogowy , koper ogrodowy, ogórek, herbata z melisy/woda Alergeny: A1, A3, A7	Arbuz, śliwki	Rosół z makaronem (kurczak tuszka, marchew, makaron dwujajeczny , pietruszka. korzeń, seler korzeniowy , cebula, por, pieprz czarny), udko z kurczaka pieczone, marchewka z groszkiem gotowana, ziemniaki puree z masłem, D: ziemniaki bez śmietany i masła; kompot z owoców mieszanych/woda źródlana Alergeny: A1, A3, A7, A9	Galaretka domowa o smaku truskawkowym, woda źródlana
Środa 15 sierpnia	DZIEŃ WOLNY			
Czwartek 16 sierpnia	Chleb 7 ziaren, masło , pasta z tuńczyka i jajek, herbata owocowa/woda Alergeny: A1, A3, A4, A7	Gruszka, brzoskwinia	Barszcz czerwony zabieleny z włódką mięsną i ziemniakami (ziemniaki, burak, marchew porcja rosółowa z kurczaka, wieprzowina łopatką, mleko 2%, śmietana 18% tłuszczu , por, mąka pszenna , cytryna, koper ogrodowy, pieprz czarny), D: bez zabielenia, pulpety z mięsa mieszanego gotowane (wieprzowina łopatką, wołowina pieczeń, bułki pszenne zwykłe , marchew, pietruszka korzeń, jaja kurze , por, seler korzeniowy), sos koperkowy , kasza jęczmienna wiejska, surówka z marchwi i jabłek, brokuły), woda z cytryną Alergeny: A1, A3, A7, A9	Tosty z serem żółtym i szynką, herbatka/woda Alergeny: A1, A3, A7
Piątek 17 sierpnia	Chleb pszenno-żytni, pomidor, pasztet domowy (kurczak tuszka, wątróbka kurczaka, bułki pszenne , marchew, pietruszka korzeń, cebula, pieprz czarny, ziele angielskie, majeranek suszony), herbata owocowa/woda Alergeny: A1, A3, A7	Kiwi, brzoskwinia	Zupa pomidorowa z makaronem (pietruszka korzeń, marchew, śmietana 18% tłuszczu , koncentrat pomidorowy, cebula, makaron dwujajeczny, mąka pszenna, masło ekstra , pietruszka liście), D: bez zabielenia, paluszki rybne panierowane, ziemniaki puree z masłem , surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kwaszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy uniwersalny, pieprz czarny) D: ryba na parze, surówka z kapusty kwaszonej (kapusta kwaszona, jabłko, marchew, cebula, olej słonecznikowy, cukier), Kompot z owoców mieszanych Alergeny: A1, A3, A7, A9	Budyń domowy o smaku czekoladowym (mleko spożywcze , skrobia ziemniaczana, cukier, żółtka jaja kurzego , Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO, masło ekstra , wiśnie mrożone bez pestek), D: Bobo- Frut, wafle bez pszenicy Alergeny: A1, A3, A7

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 2018

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 20 sierpnia	Chleb pszenno-żytni, masło, poledwica z piersi indyka, szczypiorek, papryka czerwona, herbata miętowa z cytryną/woda Alergeny: A1, A3, A7	Banan, gruszka	Zupa ogórkowa na indyku z ryżem zabieleną (Ogórek kwaszony, Skrzydło indyka, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , ryż biały, śmietana 18% tłuszczu , por, mleko 2% , pieprz czarny); D: bez zabielenia, Kotlet jajeczno-jaglany (kasza jaglana, jaja kurze , kajzerki , olej rzepakowy uniwersalny, bułka tarta , pieprz czarny), D: kotlet jaglany; ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka, brokuły, kompot z owoców mieszanych/woda, Alergeny: A1, A3, A7	Ryż z jabłkami (jabłko, ryż biały, mleko spożywcze 2% tłuszczu , cukier, olej rzepakowy uniwersalny, cynamon mielony, bułka tarta), woda źródłana Alergeny: A1, A3, A7
Wtorek 21 sierpnia	Chleb wieloziarnisty, masło, pasta z makreli z ogórkiem kwaszonym (makrela wędzona, koper ogrodowy, pieprz mielony, majonez), ogórek, herbata rumiankowa/woda Alergeny: A1, A4, A7	Nektarynka, gruszka	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną (kalafior, ziemniaki, włoszczyzna, śmietana 18% tłuszczu, mleko 2%, masło ekstra), D: bez zabielenia; kasza jęczmienna wiejska, pieczeń rzymska z mięsa mieszanego, buraki zasmażane , D: brokuł gotowany; kompot ze świeżych jabłek Alergeny: A1, A7, A9	Deser jogurtowy truskawkowy (Jogurt naturalny typ grecki, chrupki kukurydziane, miód pszczeli, truskawki) , D: chleb razowy z szynką drobiową, woda źródłana
Środa 22 sierpnia	Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem, masło, pasta twarogowa z rzodkiewkami (ser twarogowy chudy, rzodkiewka, szczypiorek jogurt naturalny 2% tłuszczu) , D: kanapka z dżemem, herbata Rooibos/woda Alergeny: A1, A3, A7	Jabłko, gruszka	Zupa szpinakowa z jajkiem zabieleną (mleko 2%, ziemniaki, jaja kurze, szpinak, marchew, pietruszka korzeń, por, śmietana 18% tłuszczu, seler korzeniowy, pieprz czarny) , D: bez zabielenia; kotlety z kurczaka panierowane smażone (mięso z piersi kurczaka, jaja kurze, bułka tarta , olej rzepakowy uniwersalny), ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i ogórkiem (kapusta czerwona, jabłko, ogórek kwaszony, cebula, cytryna, olej słonecznikowy), D: filet z kurczaka w warzywach; ziemniaki, woda z cytryną Alergeny: A1, A7, A9	Serek homogenizowany waniliowy , wafle ryżowe naturalne, banan, D: Bobo-Frut, wafle bez pszenicy Woda źródłana Alergeny: A1, A3, A7
Czwartek 23 sierpnia	Chleb 7 ziaren, pasta z wędliny (szynka z kurczaka, musztarda, majonez, szczypiorek, pieprz czarny), pomidor, koper ogrodowy, herbata owocowa Alergeny: A1, A3, A7	Tarta marchewka z jabłkiem, ananas	Żurek z ziemniakami (ziemniaki, żurek , marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, mleko spożywcze 2% tłuszczu , mięso z ud kurczaka, śmietana 18% tłuszczu , por, czosnek, majeranek suszony, pieprz czarny), D: bez zabielenia; makaron spaghetti pełne ziarno, sos pomidorowy z pasatą (passata, olej rzepakowy uniwersalny, cebula, marchew, seler naciowy , czosnek, pieprz czarny, bazylija suszona, oregano suszone, wieprzowina), surówka z selerów jabłek i marchwi (jabłko, marchew, seler korzeniowy, jogurt naturalny), D: brukselka gotowana z masłem, kompot truskawkowy Alergeny: A1, A3, A7, A9	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna, jaja kurze, olej rzepakowy uniwersalny, marchew, rodzynki suszone cynamon mielony, soda oczyszczona, proszek do pieczenia, gałka muszkatołowa) , kawa Inka na mleku 2% z cukrem/woda , D: chleb razowy szynką drobiową Alergeny: A1, A3, A7
Piątek 24 sierpnia	Bułki kajzerki, masło, parówki drobiowe, papryka czerwona, woda z cytryną Alergeny: A1, A7	Arbuz, śliwki	Krem z ciecioriki zabieleną (mleko 2%, ciecierzycza, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, czosnek, pieprz czarny) , D: bez zabielenia; kasza gryczana, dorsz pulpety, surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, marchew, pomidor, jogurt naturalny 2% tłuszczu, musztarda , pieprz czarny), kalafior gotowany z masłem D: bez śmietany, Kompot ze świeżych jabłek, Alergeny: A1, A3, A4, A7, A9	Domowe masło orzechowe (orzechy arachidowe, syrop klonowy, Olej rzepakowy uniwersalny, cynamon mielony, wanilia laska) , banan, chleb graham, herbata owocowa/woda Alergeny: A1, A3, A7, A8

ALERGENY

A1 – zboża zawierające gluten: pszenica, żyto, jęczmień, owies;

A3- jajka i produkty pochodne;

A4 – ryby i produkty pochodne;

A5- Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;

A6 – soja i produkty pochodne;

A7- mleko i produkty pochodne łącznie z laktozą,

A8 – Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe oraz produkty pochodne;

A9 – seler i produkty pochodne;

A11- sezam

D: - dieta