

JADŁOSPIS OGÓLNY PRZEDSZKOLE

04.03-08.03.2019 r

DZIEŃ	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
04.03.2019 Poniedziałek	Owsianka z jabłkiem (200 ml) (7) szynka gotowana (2 plastry), rozspunka, pieczywo mieszane z masłem (1,5 kromki) (1,7), pomidor świeży (4 plasterki), herbata malinowa (250 ml).	Budyń śmietankowy (1,7) z musem z mrożonych wiśni (250 g), woda mineralna.	Zupa: Żurek z jajkiem (200 ml) (1,3,7,9) II Danie :Klopsiki z indyka w sosie pomidorowym (80 g/50 g), fasolka szparagowa (zielona) z wody, ziemniaki puree (80 g) (7), kompot delikatnie słodzony (250 ml).	Rogaliki drożdżowe z powidłami (3 sztuki), (1,3,7), herbata zielona (250 ml).
05.03.2019 Wtorek	Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (50 g) (3,7), bułka pszenne i żytnie z masłem (1 sztuka) (1,7), szynka z indyka (2 plastry), ogórek świeży (4 plasterki), kawa zbożowa z mlekiem (1,7) (250 ml).	Twarożek homogenizowany Danio – waniliowy (1 sztuka) (7), biszkopty (4 sztuki) (1,3) woda mineralna z miętą.	Zupa: Krupnik na indyku zabieleny z ziemniakami (200 ml)(1,7,9). II Danie: Makaron z białym serem i mrożonymi truskawkami (150 g)	Rogal pszenny (1 sztuka) z domowym kremem nutella* herbata z żurawiną (250 ml).
06.03.2019 Środa	Zupa mleczna z zacierką (1,7) (200 ml). Pasztet z indyka (30 g), ser wędzony (2 plastry)(7), pieczywo mieszane z masłem (1,5 kromki)(1,7), papryka świeża (30 g), herbata zielona (250 ml).	Sałatka z mandarynki, banana i winogrona (200 g), herbata miętowa (250 ml).	Zupa: Krem z brokuł (9) (200 ml) II Danie :Klopsiki gotowane z indyka w sosie pietruszkowym (40 g/40 ml) z kopytkami (60 g)(1,3,7), tarta marchewka (40 g) z jabłkiem, kompot delikatnie słodzony (250 ml).	Kisiel z blanszowanym jabłkiem (250 ml), biszkopty (4 szt) (1,3), kawa zbożowa z mlekiem (7) (250 ml)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut) 2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) (produkty przygotowane na ich bazie) 6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 7. Mleko i produkty pochodne(produkty przygotowane na ich bazie) 8. Orzechy(produkty przygotowane na ich bazie) 9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin (produkty przygotowane na ich bazie) 14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

**Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.*

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

<p>07.03.2019 Czwartek</p>	<p>Twarożek z jogurtem i szczypiorkiem (30 g) (7), szynka z indyka (2 plastry), pieczywo mieszane z masłem (2 kromki) (1,7), ogórek świeży, kakao (250 ml)(7).</p>	<p>Tarta marchewka z jabłkiem (150 g), wafle ryżowe (2 sztuki), herbata owocowa (250 ml)</p>	<p>Zupa: Jarzynowa na wywarze jarskim (200 ml) (9). II Gulasz wieprzowy (1,7) w sosie własnym (50 g), kasza pęczak (50 g), buraczki (40 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml)</p>	<p>Naleśniki z twarogiem (1 sztuki)(1,3,7) i sosem malinowym, woda mineralna (250 ml).</p>
<p>08.03.2019 Piątek</p>	<p>Parówka z indyka z wody (1 sztuka), pasta z tuńczyka (4,3,7), rzodkiewki, pieczywo graham z masłem (2 kromki) (1,7), bawarka (250 ml) (7)</p>	<p>Babka piaskowa na oleju (1,3,7) z owocem (80 g), herbata zielona (250 ml)</p>	<p>Zupa: Marchwianka (200 ml)(1,3) II Danie :Filet rybny smażony (60 g) (4), ziemniak (50 g)i, surówka z białej kapusty (40 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml).</p>	<p>Kaszka manna z musem jagodowym (250 g) (7), herbata anyżowa (250 ml).</p>

Przygotował: EduVital, dr Dorota Łoboda

Domowa nutella - 150 g daktyli (ok. 8 sztuk), 20 g oleju kokosowego, 60 g orzechów laskowych, 100 ml mleka kokosowego (lub innego roślinnego) 3 duże łyżki kakao. Namocz daktyle w gorącej wodzie (ok. 15 minut). Następnie wyjmij z nich pestki i wraz z pozostałymi produktami umieść je w pojemniku do miksowania. Blenduj na wysokich obrotach, aż masa będzie kremowa. Przełóż do słoiczka i przechowuj w lodówce.

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut) 2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) (produkty przygotowane na ich bazie) 6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 7. Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 8. Orzechy (produkty przygotowane na ich bazie) 9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie) 14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

**Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.*

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011