

JADŁOSPIS OGÓLNY PRZEDSZKOLE

24.06 – 28.06.2019 r

DZIEŃ	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
24.06.2019 Poniedziałek	Ser żółty (2 plastry) (7) szynka gotowana (2 plastry), pieczywo mieszane z masłem (1,5 kromki) (1,7), pomidor świeży ze szczypiorkiem (4 plasterki), kawa zbożowa z mlekiem (250 ml).	Truskawki świeże, 1 kromka chrupkiego chleba, woda mineralna..	Zupa: Koperkowa z lanymi kluskami zabieleną na wywarze jarskim (200 ml) (1,3,7,9) II Danie :Schab duszony z warzywami*, surówka z kalafiora*(7)(100 g), ziemniaki (100 g) (7), kompot delikatnie słodzony (250 ml).	Mix warzyw i owoców (kalarepa, rzodkiewka, jabłko, brzoskwinia (250 g), herbata zielona (250 ml).
25.06.2019 Wtorek	Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (50 g) (3,7), bułka grahamka (1 sztuka) (1,7), szynka z indyka (2 plastry), ogórek świeży (4 plasterki), kakao (1,7) (250 ml).	Banan i sok marchwiowy.	Zupa: Barszcz z młodych buraczków (botwinka) zabieleny z ziemniakami (200 ml)(1,7,9). II Danie: Makaron z sosem z brokuł zabieleny śmietaną (150 g), woda mineralna (250 ml)	Placki z rabarbarem* 3 sztuki), woda mineralna z miętą
26.06.2019 Środa	Migdałowy mleczny przysmak (kasza jaglana z mlekiem, migdałami i wiórkami kokosowymi)* (1,7) (200 ml). Paszтет 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).	Rogaliki drożdżowe własnego wypieku (3 sztuki), herbata miętowa (250 ml).	Zupa: Krem z marchwi z pomarańczą (7)* (200 ml) II Danie :Klopsiki gotowane z indyka w sosie pietruszkowym (40 g/40 ml) z kopytkami (60 g)(1,3,7), sałata z jogurtem naturalnym (35 g), 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 gorczycy.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

<p>27.06.2019 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). Gulasz wieprzowy (1,7) w sosie własnym (50 g), kasza pęczak (50 g), buraczki (40 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml)</p>	<p>Pierogi leniwe (100 g – 5 sztuk) z brązowym cukrem i odrobiną klarowanego masła, woda mineralna (250 ml).</p>
<p>28.06.2019 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>Galaretka pomarańczowa z rodzynekami (200 g), chrupki kukurydziane (10 g) herbata zielona (250 ml)</p>	<p>Zupa: Chłodnik zielony z ziemniakami * (200 ml)(1,3) II Danie :Filet rybny z mintaja pieczony w piekarniku (60 g) (4), ziemniak (50 g)i, surówka z białej kapusty (40 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml).</p>	<p>Kaszka manna z musem ze świeżych truskawek (250 g) (7), herbata anyżowa (250 ml).</p>

Przygotował: EduVital, dr Dorota Łoboda

***KREM Z MARCHWI Z POMARAŃCZĄ** - krem z marchwi z pomarańczą: marchew (80 g), ziemniaki (30 g), sok z pomarańczy (80 ml), śmietana 9% (20 g), prażone pestki dyni (5 g); przyprawy: imbir, curry, sok z cytryny

***CHŁODNIK ZIELONY Z ZIEMNIAKAMI** - maślanka (150 ml), ogórek świeży (80 g), ugotowane ziemniaki (50 g); przyprawy: natka pietruszki, koperek

***MIGDAŁOWY PRZYSMAK** - mleko 3,2% (150 ml), kasza jaglana (30 g), płatki migdałowe (5 g), wiórki kokosowe (5 g), cynamon

***SCHAB DUSZONY Z WARZYWAMI:** schab (100 g), marchew (30 g), korzeń pietruszki (30 g), por (5 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: słodka papryka, pieprz;

***SURÓWKA Z KALAFIORA:** kalafior świeży (80 g), jogurt naturalny (10 g), koper (5 g), natka pietruszki (5 g), sok z cytryny, pieprz

***PLACKI Z RABARBAREM** - mąka (50 g), kefir (30 ml), rabarbar (35 g), jajko (10 g), rodzynek (5 g), olej rzepakowy (5 g)

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. Lubin (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 gorczycy.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011