

## JADŁOSPIS OGÓLNY PRZEDSZKOLE

18.03-22.03.2019 r

| DZIEŃ                              | I ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE  | OBIAD   | PODWIECZOREK  |
|------------------------------------|--|---|---|---|
| <b>18.03.2019<br/>Poniedziałek</b> | Jajko gotowane (1 sztuka) (3), ser żółty (2 plastry) (7), pieczywo pszenne z masłem (2 kromki) (1,7), kielki brokuł, rzodkiewka (2 sztuki), kakao (250 ml)                         | Koktajl bananowy na bazie maślanki (300 ml) (7).<br>Chrupki kukurydziane (10 g) | Zupa: Krem z buraka (250 ml) (1,7,9)<br>II Danie: II Danie: Pierś z indyka pieczona w sosie własnym (40 g), surówka z selera i rodzynek z dodatkiem jogurtu naturalnego (30 g) (9) ziemniaki z wody (120 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml). | Galaretka o smaku truskawkowym z mrożonymi truskawkami (250 g), biszkopty (4 sztuki) (3,7), woda mineralna. |
| <b>19.03.2019<br/>Wtorek</b>       | Zupa mleczna z kaszka manną (250 ml) (7). Chleb graham z masłem (1,5 kromki) (1,7), szynka z indyka (1 plaster), pomidor ze szczypiorkiem (3 plasterki), herbata malinowa (250 ml) | Banan (1 sztuka) + cząstki jabłka (1 sztuka), herbata miętowa (250 ml)          | Zupa: Jarzynowa bez zabielenia na wywarze jarskim (250 ml)(9).<br>II Danie: Makaron ze szpinakiem (150 g) (1,3), kompot delikatnie słodzony (250 ml)  | Surówka z marchewki i jabłka, wafel ryżowy (1 sztuka), herbata zielona (250 ml) (1,3,7)                     |
| <b>20.03.2019<br/>Środa</b>        | Parówka z szynki (1 sztuka), twarożek z rzodkiewką (40 g), pieczywo pszenno-żytnie z masłem (2 kromki), papryka świeża (30 g), czekolada do picia (250 ml).                        | Jogurt naturalny z dodatkiem mrożonych malin (250 g), herbata anyżowa (250 ml)  | Zupa : Zupa koperkowa na wywarze jarskim zabielenia jogurtem z ziemniakami (250 ml) (7,9).<br>II Danie :Filet z indyka w potrawce (50 g) (1,3,7), ryż (50 g), marchewka gotowana (50 g), woda mineralna (250 ml).                                 | Mus z dwóch jabłek (250 g)(1,7), biszkopty (3 sztuki) woda mineralna z miętą (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><b>21.03.2019</b><br/><b>Czwartek</b></p> | <p>Owsianka na mleku z jabłkiem i cynamonem (1,7), pieczywo ziarniste pszenno-żytnie z masłem (1,5 kromki) (1,7) szynka wieprzowa (1,5 plastry), ogórek świeży (4 plastry), herbata czarna delikatnie słodzona z cytryną (250 ml)</p> | <p>Drożdżówka (80 g) (1,3,7), sok jabłkowy (250 ml).</p>                       | <p>Zupa: szczawiowa z jajkiem (250 ml) (1,3,9,7) (1,4,9) ziemniaki z wody (80 g), (50 g), paluszki rybne z dorsza pieczone, kapusta kiszona z marchewką, kompot delikatnie słodzony (250 ml).</p> | <p>Kisiel do picia (200 ml), banan (1 sztuka) (7).</p>   |
| <p><b>22.03.2019</b><br/><b>Piątek</b></p>   | <p>Pasta z łososia (30 g)<sup>1</sup> (4,7), ser wędzony (20 g) (7), pieczywo pszenne z masłem (2 kromki), ogórek świeży, kawa zbożowa z mlekiem (250 ml)</p>   | <p>Twarożek Danio (150 g)(7), gruszka (1 sztuka), herbata owocowa (250 ml)</p> | <p>Zupa: Pomidorowa z ryżem (250 ml) (1,7,9) Pierogi leniwe <u>na mące pełnoziarnistej i chudym twarogu</u> z trzciniowym cukrem i cynamonem, (150g) (1,3,7), woda mineralna (250 ml)</p>         | <p>Bułka maślana z masłem (1 sztuka) i pasztetem z indyka (30 g) (1,7) oraz ogórkiem świeżym (4 plastry), herbata truskawkowa (250 ml)</p> |

**Przygotował: EduVital,**

**dr Dorota Łoboda**

<sup>1</sup> Pasta z łososia – łosoś wędzony, masło, koperek, przyprawy

**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*