

JADŁOSPIS OGÓLNY PRZEDSZKOLE

01.07 – 05.07.2019 r

DZIEŃ	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
01.07.2019 r (poniedziałek)	Zupa mleczna z płatkami pszennymi mlekiem tł. 2% (200 ml) (1,7), pasztet z indyka (20 g) (1,7), ogórek świeży (4 plasterki), pieczywo graham z masłem (1,7) (1,5 kromki), herbata zielona (250 ml).	Cząstki jabłka (1 jabłko), słupki młodej marchewki i kalarepy (100 g), kromka chrupkiego chleba, herbata miętowa (250 ml).	Zupa pieczarkowa z zacierkami na wywarze jarskim zabieleną śmietaną 9% - <u>wywar bez selera</u> (1,3,7) (250 ml) Pierś z indyka w sosie własnym (60g) (1,7), kasza jęczmienna, (50g) (7), buraczki (30 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml).	Serek homogenizowany waniliowy (1 opakowanie) Darek, morela (1 sztuka), herbata owocowa z owoców krajowych.
02.07.2019 r (wtorek)	Twarożek biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką (7) (40g), szynka z indyka (1 plaster), chleb pszenno – żytni z masłem (2 kromki) (1,7) papryka (20 g) świeża, kakao (250 ml).	Rogal z masłem (1/2 sztuki) (1,7) szynką gotowaną wieprzową i pomidorem, sok jabłkowy – tłoczony na zimno (250 ml)	Zupa z kalarepki* (250 ml) Pierogi leniwe z masłem i brązowym cukrem (160 g) (1,3,7), woda mineralna z sokiem z pomarańczy	Kisiel do picia (250 ml), wafel ryżowy (2 sztuki), brzoskwinia, 1 sztuka, herbata miętowa.
03.07.2019 r (środa)	Zupa mleczna z ryżem (1,7) (200 ml), ser żółty (7), powidła, chleb wieloziarnisty z masłem (1,5 kromki) (1,7), ogórek świeży (4 plastry), herbata (250 ml)	Galaretka pomarańczowa z warstwą budyniu waniliowego posypanym rodzynkami (250 g), (1 sztuka), herbata miętowa (250 ml)	Kalafiorowa z gotowanym mięsem z indyka* <u>na wywarze bez selera</u> - zabieleną (200 ml) (1,7,9) II Danie: Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym z odrobiną cukru waniliowego (200 g) (1,3,7), woda mineralna (250 ml)	Bułka maślana z masłem, serem mozzarella i pomidorem (1,7) herbata malinowa
04.07.2019 r (czwartek)	Parówka wieprzowa SOKOLIKI (1 sztuka), powidła śliwkowe (5 g), pieczywo pszenno – żytnie z masłem (1,7) (2 kromki), pomidor świeży ze	Truskawki (200 g), biszkopty (2 sztuki), woda mineralna (250 ml)	Zupa porowa z grzankami* (250 ml) Pieczeń rzymska z sosem pomidorowym*, kuskus, surówka z kalarepy* (30 g), woda mineralna.	Naleśniki z twarogiem w polewie z zmiksowanych truskawek (2 sztuki), herbata zielona

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

	szczypiorkiem (4 plastry), kawa zbożowa z mlekiem (7)			
05.07.2019 r (piątek)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g), szynka drobiowa (1 plaster) , bułka pszenna z masłem (1 sztuka), kakao.	Jogurt naturalny (200 g), (7), banan woda mineralna z miętą	Zupa z zielonej fasolki z ziemniakami na wywarze jarskim zabieleną (250 ml).(1,7,9) Ryba po grecku* (80 g), ziemniaki z koperkiem (7) (100 g), surówka z sałaty, papryki i ogórka z dodatkiem oliwy i ziół* (70 g), woda z melisą (200 ml).	Drożdżówka własnego wypieku z owocem (1,3,7) (70 g), lemoniada cytrynowo – miętowa bez dodatku cukru.

***Zupa z kalarepki:** kalarepa (100 g), włoszczyzna (70 g), śmietana 9% (10 g), makaron (30 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: pieprz, lubczyk

***Porowa z grzankami:** włoszczyzna (80 g), por (50 g), natka pietruszki (2 g), grzanki (30 g) śmietana 9% (20 g); przyprawy: sok z cytryny, gałka muszkatołowa, pieprz

***Kalafiorowa z gotowanym mięsem drobiowym:** włoszczyzna (80 g), kalafior (65 g), ziemniaki (50 g), kukurydza (20 g), mięso drobiowe z piersi (50 g), śmietana 9% (5 g), natka pietruszki (3 g)

PIECZEŃ RZYMSKA Z SOSEM POMIDOROWYM: wieprzowina (80 g), jajko (5 g), bułka tarta (5 g), czosnek (2 g); przyprawy: majeranek; masło do formy; sos: pomidory (40 g), mąka (3 g), śmietana 9% (10 g); kasza kuskus (50 g); przyprawy: sok z cytryny, natka pietruszki, kolendra; s

SURÓWKA Z KALAREPY: kalarepa (50 g), jabłko (50 g), orzechy (10 g), szczypiorek (10 g), jogurt naturalny (20 g)

RYBA PO GRECKU: dorsz (100 g), marchew (30 g), pietruszka (20 g), seler korzeniowy (20 g), olej rzepakowy (5 g); przyprawy: pieprz, sok z cytryny;

SURÓWKA: sałata (30 g), papryka czerwona (30 g), ogórek (5 g), oliwa (5 g); przyprawy: sok z cytryny, szczypiorek

Przygotowała:

dr Dorota Łoboda EduVital Dorota Łoboda

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