

JADŁOSPIS OGÓLNY PRZEDSZKOLE

06.08.2018 –10.08.2018

DZIEŃ	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
06.08.2018 Poniedziałek	Kaszka manna na mleku krowim tł. 2% z żurawiną (200 ml) (7), pasztet z indyka (20 g) ,ser żółty (7) (1 plaster), ogórek świeży (6 plasterków), pieczywo graham (1) z masłem (7) – (1,5 kromki) , herbata zielona (250 ml).	Cząstki jabłka (1 jabłko), cząstki kalarepy (50 g), chrupki kukurydziane (10 g) , herbata miętowa (250 ml).	Zupa kalafiorowa zabelana na wywarze z indyka (wywar: marchew, por, pietruszka, indyk, sól, kalafior, ziemniaki, śmietana) (200 ml) (7). Pierś z kurczaka panierowana w płatkach osianych (pierś z kurczaka, jajko, płatki owsiane, przyprawy ziołowe) (1,3) (50 g) - smażona, ziemniaki puree (ziemniaki, mleko, masło) (7) (70 g), surówka z selera i rodzynek (30 g) (9), kompot delikatnie słodzony (250 ml).	Bułka pszenna (1) *(1 sztuka) z twarogiem typu Almette (7) (30 g), pomidorem i szczypiorkiem (4 plastry) , herbata czarna z cytryną delikatnie słodzona (250 ml)
07.08.2018 wtorek	Szynka z indyka (1 plaster), serek kanapkowy z rzodkiewką (7) (20 g) , chleb pszenno – żytni z masłem (2 kromki) (1), papryka (20 g) świeża, kakao (250 ml). (1,7)	Koktajl truskawkowy na bazie maślanki (250 ml) (7), banan (1 sztuka).	Zupa szczawiowa (wywar jarski, szczaw, ziemniaki, śmietana, jajko) zabelana z jajkiem (3,7) (200 ml i ½ jajka). Kopytka ziemniaczane (ziemniaki gotowane, jajko, mąka, sól)(120 g) (1,3), surówka z marchwi (40 g).	Drożdżówka z rabarborem (mąka, drożdże, jajko, masło, mleko, cukier) (80 g), woda (1,3,7)
08.08.2018 Środa	Zupa mleczna z płatkami pszennymi (1,7) (200 ml), pasta z tuńczyka (tuńczyk, majonez + jogurt, szczypiorek) (4,7) (20 g), kiełbasa krakowska z drobiu (3 plasterki), chleb wieloziarnisty z masłem (1,7) (1,5 kromki), ogórek świeży (4 plastry), herbata (250 ml)	Bułka maślana (1 sztuka) z masłem i powidłami (1,7), kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (1,7)	Zupa: Rosół na wywarze z indyka* z kaszką manną (200 ml). Roladki ze schabu nadziewane szpinakiem duszone w sosie (schab, szpinak, śmietana, cebula) (1,7) (60 g), ryż, surówka z młodej białej kapusty i koperku (50 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml) (1,7)	Naleśnik z twarogiem w polewie z miksowanych truskawek (1,3,7) (1 duży), herbata miętowa (250 ml). (1,3,7)

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 gorzycy.

<p>09.08.2018 czwartek</p>	<p>Parówka z indyka z wody (1 sztuka), serek topiony w plastrach (7) (2 plastry), pieczywo pszenno – żytnie z masłem (2 kromki) (1,7), pomidor świeży ze szczypiorkiem (4 plastry), kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (1,7)</p>	<p>Kisiel z tartym jabłkiem (250 g), chrupki kukurydziane (10 g), herbata zielona (250 ml)</p>	<p>Zupa krem marchewkowy (200 ml) (wywar jarski, marchew, ziemniaki). Wątróbka drobiowa duszona (1) (50 g), ziemniaki z wody, (70 g) mizeria (ogórek + śmietana) (1,7) (40 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml) (1,7,9)</p>	<p>Bułka pszenna (1 sztuka) z masłem (7,1), pasztetem z indyka i rzodkiewką, herbata czarna delikatnie słodzona (250 ml). (1,7)</p>
<p>10.08.2018 piątek</p>	<p>Jajecznicza na maśle ze szczypiorkiem (1 jajko) (3,7), pierś z indyka (2 plastry), pieczywo pszenne z masłem (1,7) (2 kromki), rzodkiewka (4 sztuki), czekolada do picia (7) (250 ml). (1,3,7)</p>	<p>Jogurt naturalny z truskawkami i płatkami owsianymi (1,7) (180 g), woda mineralna (250 ml) (1,7)</p>	<p>Zupa owocowa z makaronem (7) (200 ml). Klopsiki rybne w sosie koperkowym (3,7) (50g/50 ml), groszek z marchewką z wody (50 g), ziemniaki z wody (50 g), woda mineralna (250 ml). (1,3,4,7)</p>	<p>Pizza na cieście z pełnoziarnistej mąki z serem mozzarella oraz sosem pomidorowym i rukolą (1,7) (120 g), herbata owocowa (250 ml). (1,3,7)</p>

Przygotował: EduVital dr Dorota Łoboda

OBJAŚNIENIA DO JADŁOSPISU

- *Wywar jarski – marchew, por, pietruszka, sól
- *Wywar mięsny – marchew, por, pietruszka, mięso z indyka, sól
- *Ziemniaki puree – ziemniaki, masło, mleko, sól
- *Czekolada do picia – mleko (krowie, kozie, owsiane, jaglane), czekolada w proszku, cukier
- *Kakao - mleko (krowie, kozie, owsiane, jaglane), kakao, cukier
- *koktajl owocowy – maślanka lub kefir + owoc + miód
- *naleśnik z twarogiem – mleko, jajko, mąka, twaróg, masło, cukier, cukier waniliowy
- *jajecznicza ze szczypiorkiem – jajko, masło, szczypiorek, sól
- *zupa owocowa z makaronem – woda, owoc, kisiel, makaron
- *klopsiki rybne – ryba, bułka, jajko, przyprawy, śmietana

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 gorzycy.