

## JADŁOSPIS OGÓLNY PRZEDSZKOLE

08.07 – 12.07.2019 r

DZIEŃ	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>08.07.2019</b> <b>Poniedziałek</b>	Parówka z szynki SOKOLIKI (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 (120 g), morele (2 sztuki) (100 g), herbata anyżowa (250 ml)	Zupa : Zupa krem z kalafiora z grzankami(250 ml) (7,9). II Danie :Filet z indyka z sosem szpinakowym (50 g) (1,3,7), kasza jęczmienna (50 g), marchewka gotowana (50 g), woda mineralna (250 ml).	Cząstki jabłka i kalarepy (250 g)(1,7), biszkopty (3 sztuki) woda mineralna z miętą (250 ml).
<b>09.07.2019</b> <b>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), herbata miętowa (250 ml)	Grysik na role z jarzynami* (9). II Danie: Pierogi z mąki pełnoziarnistej z twarogiem, polane masłem i posypane brązowym cukrem (150 g) (1,3), woda mineralna z cytryną (250 ml)	Surówka z marchewki i jabłka, wafel ryżowy (1 sztuka), herbata zielona (250 ml) (1,3,7)
<b>10.07.2019</b> <b>Środa</b>	Jajko gotowane (1 sztuka) (3), ser żółty (1 plaster) (7), chleb graham z masłem (2 kromki) (1,7), dżem niskosłodzony z owoców krajowych (20 g), papryka świeża (30 g), kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (1,7)	Truskawki świeże z jogurtem naturalnym i brązowym cukrem (180 g), herbata zielona (7)	Chłodnik różowy z ziemniakami* (200 ml) (7) Curry z indyka*, ryż brązowy (50 g), surówka: seler naciowy, ogórek świeży, ananas (50 g),woda z miętą (250 ml).	Ciasto drożdżowe własnego wypieku z owocami, 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 posilkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011*

<p><b>11.07.2019</b> <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>Bułka cynamonka (80 g) (1,3,7), ½ gruszki (w cząstkach), herbata miętowa (250 ml).</p>	<p>Zupa owocowa: jabłkowa z lanymi kluskami* (250 ml) (1,3, 7), paluszki rybne z dorsza pieczone (4), kapusta kiszona z marchewką, ziemniaki z wody (80 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml).</p>	<p>Kisiel do picia (200 ml), banan (1 sztuka) (7).</p>
<p><b>12.07.2019</b> <b>Piątek</b></p>	<p>Pasta z łososia (30 g)<sup>1</sup> (4,7), ser wędzony (20 g) (7), pieczywo pszenne z masłem (1,7) (2 kromki), rzodkiewka (3 sztuki), kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (1,7)</p>	<p>Budyń śmietankowy z musem z blanszowanego jabłka, herbata czarna z cytryną delikatnie słodzona.</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze jarskim, zabelana (250 ml) (1,7,9) Risotto z warzywami (marchew, pietruszka, groszek zielony, por i indyk) z sosem koperkowym), (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

\* **Zupa grysik na rosole z jarzynami:** włoszczyzna (100 g), kasza manna lub kukurydziana (30 g), masło (5 g), natka pietruszki (5 g); przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, pieprz.

\***Zupa chłodnik różowy z ziemniakami:** kefir (150 ml), botwinka (50 g), koperek (5 g), ugotowane ziemniaki (30 g)

\***Zupa jabłkowa z lanymi kluskami:** jabłka (100 g), jogurt naturalny (10 g), lane kluski (50 g); przyprawy: cynamon, sok z cytryny

\***Curry z kurczaka:** kurczak (150 g), cebula (5 g), śmietana 9% (10 g), koncentrat pomidorowy (2 g),

\***Surówka:** seler naciowy (80 g), ogórek świeży (40 g), ananas (40 g), jogurt naturalny (10 g)

\* **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