

## JADŁOSPIS OGÓLNY PRZEDSZKOLE

17.12 -21.12.2018 r

DZIEŃ	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>17.12.2018</b> <b>Poniedziałek</b>	Ser żółty (2 plastry) (7), jajko (1 sztuka) gotowane (3) pieczywo pszenne z masłem (2 kromki) (1,7), sałata zielona, rzodkiewka (2 sztuki), kakao (250 ml)	Koktajl na bazie maślanki lub kefiru z dodatkiem czarnej jagody i banana (300 ml) (7). Chrupki kukurydziane (10 g)	Zupa: Krem z dyni (250 ml) (1,7,9) II Danie: Kotlet drobiowy w ziołach (40 g), pieczony w piekarniku, surówka z selera i rodzynek (30 g) (9) ziemniaki z wody (120 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml).	Galaretką z brzoskwinia (250 g), biszkopty (4 sztuki) (3,7), woda mineralna.
<b>18.12.2018</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) + cząstki jabłka (1 sztuka), herbata miętowa (250 ml)	Zupa: Jarzynowa bez zabielenia na wywarze jarskim (250 ml)(9). II Danie: Makaron ze szpinakiem (150 g) (1,3), kompot delikatnie słodzony (250 ml)	Ciasto z cukinii z owocami (70 g), herbata zielona (250 ml) (1,3,7)
<b>19.12.2018</b> <b>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).	Sałatka owocowa (winogrono, śliwka węgierka, gruszka) (250 g), herbata anyżowa (250 ml)	Zupa : Ogórkowa zabielenia z ziemniakami (250 ml) (7,9). II Danie :Filet z indyka w potrawce (50 g) (1,3,7), ryż (50 g), marchewka gotowana (50 g), kompot delikatnie słodzony (250 ml).	Budyń śmietankowy z mussem z jeżyn (250 g)(1,7), 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 gorczycy.*

*Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011*

<p><b>20.12.2018</b> <b>Czwartek</b> <b>WIGILIA</b></p>	<p>Owsianka na mleku z żurawiną (250 ml) (1,7), pieczywo ziarniste pszenno-żytnie z masłem (1,5 kromki) (1,7) szynka wieprzowa (1,5 plastra), ogórek świeży (4 plastry), herbata czarna delikatnie słodzona z cytryną (250 ml)</p>	<p>Piernik (80 g) (1,3,7), sok jabłkowy (250 ml).</p>	<p>Zupa: Barszcz czysty z uszkami nadziewanymi grzybami (250 ml) (1,3,9,7) Pierogi z kapustą (3 sztuki) (120 g) (1,3,7), ryba po grecku (mintaj smażony z warzywami)(50g/50g) (1,4,9) ziemniaki z wody (80 g), (50 g), kompot śliwkowy delikatnie słodzony (250 ml).</p>	<p>Kluski z makiem (1,3,7) (100 g), kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (7).</p>
<p><b>21.12.2018</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 (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) II Danie: Pierogi leniwe z brązowym 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 gorczycy.*

*Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011*