

Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
16.09.2024r. PONIEDZIAŁEK	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Pasta z tuńczyka , (tuńczyk w sosie własnym 9,10,6,7, masło 7, szcypior), Ogórek kiszony, rukola. Kawa z mlekiem . (kawa zbożowa 1b,1c, mleko 7, cukier).	Żurek z jajkiem, ziemniakami, kielbasą . (wywar warzywny seler 9, zakwas żytni 1b, czosnek, jaja 3, kielbasa śląska 6, śmietana 7, ziemniaki ,przyprawy, natka pietruszki). Makaron z cukinią , (makaron pszenny 1a, cukinia, masło 7, śmietana 7, cebula, czosnek, natka pietruszki), Fasolka szparagowa z bułką tartą . (fasola szparagowa , bułka tarta 1a,1b, masło 7). Woda z cytryną.	Kisiel wiśniowy, (wiśnie mrożone, cukier, skrobia ziemniaczana).
17.09.2024r. WTOREK	Bułka pszenna 1a, Masło 7, Twarożek na słono , (twaróg półtłusty 7,rzodkiewka, szcypior), Granola z mlekiem , (płatki owsiane 1d, orzechy włoskie 8c, jabłko, miód, sezam 11, rodzynki, żurawina, mleko 7).Herbata rumiankowa z miodem i cytryną.	Zupa dyniowa z makaronem, natką pietruszki . (wywar warzywny seler 9, masło 7, marchew, dynia, czosnek, gałka muskatołowa, makaron pszenny 1a, śmietana 7, natka pietruszki). Ziemniaki, Skrzydółka pieczone, Surówka z białej kapusty, (kapusta biała, cebula, marchew, ogórek kiszony, olej, przyprawy, koperek). Kompot jabłkowy..	Jogurt truskawkowy (jogurt naturalny) 7, truskawki mrożone, cukier).
18.09.2024r. ŚRODA	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Serdelki z wody 7 , Kecup ,ogórek, kielki rzodkiewki. Kakao . (mleko 7, kakao 7, cukier).	Zupa fasolowa z ziemniakami, natką pietruszki . (wywar warzywny seler 9, ziemniaki, fasola ziarno, przyprawy, natka pietruszki). Racuszki drożdżowe z jabłkiem, cukrem pudrem , (mąka pszenna 1a, jaja 3, mleko 7, cukier, cukier waniliowy, jabłka, masło 7), Kalarepka do chrupania. Woda z miętą.	Mleko czekoladowe 7

<p>19.09.2024r. CZWARTEK</p>	<p>Bulka kukurydziana, Masło 7, Jajko gotowane3, Szcypior, pomidor, rzodkiewka. Zacierka na mleku. (makaron pszenny 1a,3, mleko 7). Herbata owocowa z miodem i cytryną.</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami. (ziemniaki, wywar warzywny seler9, szpinak mrożony, śmietana 7, przyprawy). Kąski schabowe duszone z warzywami, (mąka kukurydziana, schab bez kości, papryka czerwona, por, czosnek, imbir, olej, przyprawy), Kasza jęczmienna1c, Jarzynka z buraczków, (buraki gotowane, olej, cukier, sok z cytryny, pieprz). Woda z pomarańczą.</p>	<p>Gofry z cukrem pudrem (mleko7, jaja3, mąka pszenna1a, olej, proszek do pieczenia, cukier).</p>
<p>20.09.2024r. PIĄTEK</p>	<p>Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Ser żółty 7, Pomidor, szcypior, sałata masłowa. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa1b,1c, mleko 7, cukier).</p>	<p>Kielbaska pieczona, (kielbasa śląska 6, cebulka) Bulka pszenna1a, Ogórek konserwowy. Woda.</p>	<p>Banan, Pączki serowe 1a,7,3</p>
<p>23.09.2024r. PONIEDZIAŁEK</p>	<p>Pieczywo mieszane1a,1b, Masło 7, Kielbasa krakowska6 Pomidor, ogórek, szcypior, sałata. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).</p>	<p>Zupa cebulowa z grzankami, natką pietruszki. (wywar warzywny seler9, cebula, olej, grzanki 1a,1b, śmietana7, przyprawy, natka pietruszki). Kopytka z sosem pomidorowym, (ziemniaki, jaja3, mąka pszenna1a, koncentrat pomidorowy, masło7, skrobia ziemniaczana, przyprawy), Brokuły z wody. Woda z cytryną.</p>	<p>Kefir malinowy (kefir naturalny 7, maliny mrożone, cukier).</p>
<p>24.09.2024r. WTOREK</p>	<p>Bulka maślana1a,1b, Masło 7, Pasta jajeczna, (jaja3, majonez 3,10, sól, szcypior), Ogórek, kiełki rzodkiewki. Ryż na mleku. (ryż, mleko7). Herbata owocowa z miodem i cytryną.</p>	<p>Krupnik z kaszy jaglanej. (wywar warzywny seler9, kasza jaglana, ziemniaki, przyprawy, śmietana7, natka pietruszki). Ziemniaki, Kotlet mielony, (łopatka wieprzowa, jaja3, bulka tarta 1a,1b, olej, przyprawy, bulka kajzerka1a, cebula, czosnek), Mizeria z ogórków, (ogórki, śmietana7, cebulka, koperek). Woda z miętą.</p>	<p>Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, winogrona, gruszka)</p>

<p>25.09.2024r. ŚRODA</p>	<p>Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło7, Ser żółty7, Pomidor , szczypior, bazyli. Kakao. (kakao7, mleko7, cukier).</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem, natką pietruszki. (wywar warzywny seler9, ryż, śmietana7, przyprawy, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki). Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą warzywami, (ziemniaki, kielbasa śląska 6,cebula, marchew, przyprawy, pomidory, śmietana7, natka pietruszki), Salatka grecka, (papryka czerwona, pomidory, cebula czerwona, sałata lodowa, ser feta7, zioła, olej). Kompot jabłkowy.</p>	<p>Budyń waniliowy, (jaja3, mleko7, cukier waniliowy, cukier, skrobia ziemniaczana),</p>
<p>26.09.2024r. CZWARTEK</p>	<p>Bulka ziarnista 1a,1b, Masło7, Pasta z twarogu i ogórka, (ogórek, jogurt naturalny7, twaróg półtłusty7, czosnek, koperek), Płatki kukurydziane na mleku. (mleko7, płatki kukurydziane). Herbata rumiankowa z miodem i cytryną</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem, ziemniakami. (wywar warzywny seler9, jaja3, szczaw konserwowy, ziemniaki, przyprawy, śmietana7). Filet z indyka w sosie śmietanowym, (filet z indyka, cebula, czosnek, marchew, śmietana7, natka pietruszki, olej), Makaron pełnoziarnisty 1a,1b, Marchewka z jabłkiem, rodzynkami. (marchew, jabłka, cukier, rodzynki, sok z cytryny, śmietana7). Woda z imbirem i pomarańczą.</p>	<p>gruszka</p>
<p>27.09.2024r. PIĄTEK</p>	<p>Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Filet pieczony z kurczaka, Ogórek kiszony, sałata, rzodkiewka, szczypior. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa1b,1c, mleko7, cukier).</p>	<p>Zupa kukurydziana z makaronem. (wywar warzywny seler9, kukurydza konserwowa, makaron pszenny1a, śmietana7, natka pietruszki, przyprawy). Miruna pieczona w ziołach, (filet z miruny4, natka pietruszki, czosnek, masło7, olej), Ziemniaki, Sałata lodowa z sosem vinegret. Kompot truskawkowy.</p>	<p>Twarożek na słodko z brzoskwiniami (twaróg półtłusty7, śmietana 7, cukier puder, waniliowy, cukier puder, brzoswinie z puszki).</p>

Sporządzono: 12.09.2024r.

W związku z obowiązkiem stosowania m.in. przez placówki przedszkolne Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE)nr 1169/2011, art.9 załącznikII- przedstawiamy wykaz danych szczegółowych substancji lub produktów powodujących alergię lub reakcje nietolerancji użyte przy wytwarzaniu lub przygotowaniu żywności nadal obecne w produkcie gotowym nawet jeżeli ich forma ulegnie zmianie. Do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa , która również została umieszczona w jadłospisie.

1. Zboża zawierające gluten
 - 1a)pszenica, 1b)żyto, 1c)jęczmień, 1d)owies, 1e)orkisz, 1f)kamut

2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne(archaidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. . Orzechy
8a)migdały, 8b) orzechy laskowe, 8c) orzechy włoskie, 8d)orzech nerkowca, 8e)orzeski pekan, 8f)orzechy brazylijskie, 8g)pistacje, orzechy pistacjowe, 8h) orzechy makadamia
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki.
13. Łubin.
14. Mięczaki.

Jadłospis może ulec zmianie. W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do źródlanej wody niegazowanej oraz herbatki.

Średnie porcje i gramatury posiłków:

Śniadanie: Kawa inka-150ml.kakao-150ml. Zupa mleczna -200ml. ,pieczywo-60g., wędliny-20g., ser żółty-20g., pomidor-20g., ogórek zielony-20g., papryka-20g.

Obiad : Zupa-250ml., ziemniaki-150g., mięso-60-100g., ryba-80g. surówki-60-100g, kompot-200ml. ,pierogi-200g., naleśniki-200g.,

Deser : jogurt-150g., desery mleczne-150g. owoce-100g.

Potrawy smażone są na oleju rzepakowym.

Kompoty przygotowywane są ze świeżych owoców lub mrożonek.

Napoje do picia słodzone są cukrem lub miodem.

