

# Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
30.09.2024r. PONIEDZIAŁEK	<b>Pieczywo mieszane</b> 1a,1b, <b>Masło</b> 7, <b>Kielbasa śląska</b> 6, Sałata masłowa , ogórek, szczypior. <b>Kawa z mlekiem.</b> ( <b>kawa zbożowa</b> 1b,1c, <b>mleko</b> 7, cukier).	<b>Zupa pomidorowa z makaronem, natka pietruszki.</b> ( wywar warzywny <b>seler</b> 9, koncentrat pomidorowy, <b>makaron pszenny 1a, śmietana</b> 7, przyprawy, natka pietruszki). Ziemniaki, <b>Jajko sadzone</b> 3, <b>Salatka z pomidorów,</b> ( pomidory, cebula, <b>śmietana</b> 7,przyprawy). Woda z cytryną.	Jabłko pieczone z cukrem trzciniowym,
01.10.2024r. WTOREK	<b>Bulka wrocławska</b> 1a, <b>Masło</b> 7, Dżem. Płatki ryżowe na mleku. ( <b>mleko</b> 7, płatki ryżowe). Marchewka do chrupania. Herbata owocowa.	<b>Kluski lane na rosole.</b> (tuszka z kurczaka, warzywa <b>seler</b> 9, <b>mąka pszenna</b> 1a, <b>jaja</b> 3, przyprawy, natka pietruszki). <b>Kotlet pożarski,</b> ( <b>filety z kurczaka</b> , <b>jaja</b> 3, przyprawy, czosnek, cebula, olej , natka pietruszki), Ziemniaki, <b>Surówka z porów i marchwi,</b> ( por, marchew, jabłko, przyprawy, <b>majonez</b> 3,10, groszek konserwowy, cytryna). Woda z miętą.	<b>Jogurt malinowy,</b> ( <b>jogurt naturalny</b> 7, maliny mrożone , cukier).
02.10.2024r. ŚRODA	<b>Pieczywo mieszane</b> 1a,1b, <b>Masło</b> 7, <b>Pasta jajeczna,</b> ( <b>jaja</b> 3, <b>majonez</b> 3,10, szczypior). Kielki rzodkiewki, ogórek, szczypior. <b>Kakao.</b> ( <b>mleko</b> 7, <b>kakao</b> 7, cukier)	<b>Zupa buraczkowa z ziemniakami.</b> ( buraki, wywar warzywny <b>seler</b> 9, ziemniaki, przyprawy, <b>śmietana</b> 7, natka pietruszki). <b>Łazanki z kapustą, kielbasą.</b> ( <b>makaron pszenny</b> 1a, kapusta świeża, <b>kielbasa śląska</b> 6, cebula, przyprawy). Kompot z czarnej porzeczki.	<b>Kasza manna na gęsto z polewą truskawkową,</b> ( <b>kasza manna</b> 1a, <b>mleko</b> 7, cukier, truskawki mrożone).

<p><b>03.10.2024r.</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p><b>Bulka pszenna 1a,</b> <b>Masło 7,</b> Pasta z marchewki i słonecznika, ( marchew pieczona, słonecznik, olej), <b>Zupa mleczna.</b> ( <b>makaron pszenny1, mleko7</b>). Herbata rumiankowa z cytryną i miodem.</p>	<p><b>Zupa koperkowa z ziemniakami.</b> ( wywar warzywny seler9, koper, ziemniaki , <b>śmietana7</b>, przyprawy). <b>Bitki wołowe w sosie własnym,</b> ( mięso wołowe, <b>mąka pszenna1a</b>, olej, przyprawy, cebula, koncentrat pomidorowy), Kasza gryczana, Kapusta czerwona duszona z jabłkiem, ( kapusta czerwona, jabłko, cebula. olej, przyprawy, cytryna). Woda z miodem, cytryną i imbirem.</p>	<p><b>Mleko smakowe waniliowe7,</b></p>
<p><b>04.10.2024r.</b> <b>PIĄTEK</b></p>	<p><b>Pieczywo mieszane1a,1b,</b> <b>Masło 7,</b> <b>Polędwica drobiowa ,</b> Sałata rozponka, szczypior, pomidor koktajlowy. <b>Kawa z mlekiem.</b> (kawa zbożowa 1b,1c, mleko 7, cukier).</p>	<p><b>Zupa dyniowa z ryżem, natką pietruszki.</b> ( dynia, wywar warzywny seler9,<b>śmietana7</b>, przyprawy, natka pietruszki ryż). Ziemniaki, <b>Miruna panierowana,</b> ( <b>filet z miruny 4, jaja3, mąka pszenna1a, bulka tarta 1a,1b</b>, olej, przyprawy), Surówka z kiszanej kapusty. Kompot jabłkowy.</p>	<p><b>Budyń czekoladowy,</b> ( <b>mleko7, masło7, jaja3, czekolada gorzka7</b>, cukier, skrobia ziemniaczana).</p>
<p><b>07.10.2024r.</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b></p>	<p><b>Pieczywo mieszane1a,1b,</b> <b>Masło -7,</b> <b>Jajecznicza ze szczypiolem,</b> ( <b>masło7, jaja3, szczypior</b>), Kiełki rzodkiewki, pomidory koktajlowe. <b>Kawa z mlekiem.</b> (kawa zbożowa1b,1c, mleko 7, cukier).</p>	<p><b>Zupa gulaszowa z ziemniakami, natka pietruszki.</b> (łopatka wieprzowa, papryka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ziemniaki, natka pietruszki). <b>Bułki na parze,</b> ( <b>mąka pszenna1a, jaja3, mleko7, masło7</b>, drożdże), <b>Polewa truskawkowo-jogurtowa,</b> ( truskawki mrożone, cukier, <b>jogurt naturalny7</b>), kalarepka do chrupania. Woda z pomarańczą.</p>	<p>Mus jabłkowy,</p>
<p><b>08.10.2024r.</b> <b>WTOREK</b></p>	<p><b>Pieczywo mieszane1a,1b,</b> <b>Masło 7,</b> <b>Pasztet drobiowy zapiekany,</b> Ogórek kiszony, papryka. <b>Kawa z mlekiem.</b> (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).</p>	<p><b>Zacierka na rosole.</b> (tuszką z kurczaka, warzywa seler9, <b>makaron pszenny 1a,3</b>, natka pietruszki, przyprawy). Ziemniaki, Pałki z kurczaka pieczone, <b>Salata masłowa ze śmietana,</b> ( sałata masłowa, <b>śmietana7</b>, przyprawy, koper). Woda z miodem i cytryną.</p>	<p>Kisiel wiśniowy , ( wiśnie mrożone, cukier, skrobia ziemniaczana).</p>

<p><b>09.10.2024r.</b> <b>ŚRODA</b></p>	<p><b>Pieczywo mieszane 1a,1b,</b> <b>Masło 7,</b> <b>Szynka wieprzowa,</b> Sałata, ogórek, rzodkiewka. <b>Kakao.</b> ( <b>mleko7, kakao7, cukier</b>).</p>	<p><b>Zupa grochowa z grzankami.</b> (wywar warzywny <b>seler9</b>, groch, <b>grzanki 1a.1b</b>, przyprawy, natka pietruszki). <b>Pierogi ruskie,</b> ( ziemniaki, <b>twaróg półtłusty 7, masło7</b>, cebula, przyprawy, <b>mąka pszenna 1a, jaja3</b>), <b>Marchewka z jabłkiem,</b> (marchew, jabłka, <b>śmietana7</b>, przyprawy). Woda z miętą.</p>	<p>banan</p>
<p><b>10.10.2024r.</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p><b>Rogaliki 1a,</b> <b>Masło czekoladowe7.</b> <b>Płatki kukurydziane z mlekiem.</b> ( płatki kukurydziane, <b>mleko7</b>). Herbata miętowa. Marchewka do chrupania</p>	<p><b>Zupa jarzynowa z ziemniakami, natką pietruszki.</b> ( wywar warzywny <b>seler9</b>, kalafior, brokuł, por, fasolka szparagowa, marchew, natka pietruszki, <b>śmietana7</b>, groszek). <b>Gulasz z żołądków z indyka z makaronem, warzywami,</b> (żołądki z indyka, <b>mąka pszenna1a</b>, cebula, czosnek, <b>makaron pełnoziarnisty1b</b>, natka pietruszki, przyprawy). Ogórek konserwowy. Kompot z czarnej porzeczki.</p>	<p><b>Jogurt malinowy,</b> <b>(jogurt naturalny7,</b> maliny mrożone, cukier),</p>
<p><b>11.10.2024r.</b> <b>PIATEK</b></p>	<p><b>Pieczywo mieszane1a,1b,</b> <b>Masło7,</b> <b>Ser żółty 7,</b> Pomidor, szczypior, ogórek. <b>Kawa z mlekiem.</b> (<b>kawa zbożowa1b,1c, mleko7, cukier</b>).</p>	<p><b>Zupa ryżowa z zielonym groszkiem, natką pietruszki.</b> (wywar warzywny <b>seler9</b>, ryż, groszek mrożony, przyprawy, natka pietruszki). <b>Ryba po grecku,</b> ( <b>filet z miruny4, jaja3</b>, mąka kukurydziana, <b>bulka tarta 1a,1b</b>, olej, marchew, <b>seler9</b>, por, pietruszka, koncentrat pomidorowy, przyprawy), Ziemniaki, <b>Brokuły z wody z sosem majonezowo- czosnkowym,</b> ( brokuły świeże, <b>śmietana7, majonez 3,10</b>, koper, czosnek, przyprawy). Woda z cytryną.</p>	<p>gruszka</p>

Sporządzono: 24.09.2024r.

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.



