

Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
14.10.2024r. PONIEDZIAŁEK	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło7, Wędlina wieprzowa, Sałata masłowa, ogórek, szczypior. Kawa z mlekiem. (kawa zbozowa1b,1c, mleko7, cukier).	Zupa ogórkowa z ziemniakami. (ogórki kiszzone, wywar warzywny seler9 , ziemniaki, śmietana 7 , przyprawy). Makaron pełnoziarnisty z pesto z pietruszki, pestkami dyni, (makaron pełnoziarnisty 1a,1b, olej, natka pietruszki, pestki dyni i słonecznika, czosnek, zioła prowansalskie), Sałatka z pomidorów, (pomidory, bazyliia, olej, przyprawy). Woda z miętą.	Mleko czekoladowe7
15.10.2024r. WTOREK	Bułka kukurydziana , Masło7, Twarożek 7, Rzodkiewka, szczypior, pomidor. Kasza manna na mleku. (kasza manna1a, mleko7).	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki. (wywar warzywny seler9 , ziemniaki, kasza jęczmienna1c, śmietana7, przyprawy, natka pietruszki). Kurczak w sosie słodko-kwaśnym, (filet z kurczaka, papryka, cebula, czosnek, imbir, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, olej, mąka kukurydziana, przyprawy), Ryż na sypko, Kalafior z bułką tartą, (kalafior, bułka tarta1a,1b, masło7). Kompot wiśniowy.	Jogurt brzoskwiniowy, (jogurt naturalny7, brzoskwinie z puszki).
16.10.2024r. ŚRODA	Pieczywo mieszane1a,1b, Masło7, Pasta jajeczna, (jaja3, szczypior, majonez 3,10, przyprawy), Ogórek, sałata , kielki. Kawa z mlekiem. (kawa zbozowa1b,1c, mleko7, cukier).	Zupa porowa z grzankami, natką pietruszki. (por, wywar warzywny seler9 , olej, grzanki 1a,1b, przyprawy, śmietana7, natka pietruszki). Ziemniaki, Goląbki poznańskie, (ryż, szynka wieprzowa, kapusta, cebula, przyprawy, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna1a, czosnek), Surówka z selera i ogórka kiszzonego, (seler9, jabłko, ogórki kiszzone, marchew, śmietana7, przyprawy). Woda z pomarańczą i imbiem.	Jablecznik (mąka pszenna1a, jaja3, masło7, proszek do pieczenia1, śmietana7, jabłka, cukier).

<p>17.10.2024r. CZWARTEK</p>	<p>Bulka ziarnista 1a,1b, Masło7, Pasta rybna, (szprot w pomidorach9,10,6,7), Ogórek kiszony, papryka. Zupa mleczna. (makaron zacierka1a,3, mleko7). Herbata rumiankowa z miodem i cytryną.</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami. (wywar warzywny seler9, szpinak mrożony, ziemniaki, przyprawy, śmietana7). Zrazy wieprzowo-wołowe pieczone, (szynka wieprzowa, mięso wołowe, jaja3, cebula, czosnek, mąka pszenna1a, przyprawy), Sos pieczarkowy, (pieczarki, cebula, masło7, mąka pszenna1a, śmietana7, przyprawy), Kasza jęczmienna1c, Buraczki z cebulką. Kompot jabłkowy.</p>	<p>kefir malinowy, (kefir naturalny7, maliny mrożone, cukier).</p>
<p>18.10.2024r. PIĄTEK</p>	<p>Pieczywo mieszane1a,1b, Masło7, Kielbasa żywiecka, Ogórek, rzodkiewka, szczypior. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).</p>	<p>Zupa makaronowa z warzywami, natką pietruszki. (tuszka z kurczaka, warzywa seler9, makaron pszenny1a, przyprawy, natka pietruszki). Ziemniaki, kotlet rybny, (filet z morszczuka4, jaja3, bulka tarta 1a,1b, cebula, czosnek, przyprawy), Surówka z kapusty pekińskiej, (kapusta pekińska, cebula czerwona, ogórek kiszony, marchew, jabłko, majonez 3,10, jogurt naturalny7,koper). Woda z miodem i cytryną.</p>	<p>Mus jabłkowy</p>
<p>21.10.2024r. PONIEDZIAŁEK</p>	<p>Pieczywo mieszane 1a,1b, Ser żółty7, Pomidor, kiełki. Kakao. (kakao7, mleko7, cukier).</p>	<p>Barszcz ukraiński. (buraki, fasola, ziemniaki, kapusta, wywar warzywny seler9, przyprawy, czosnek, natka pietruszki). Paszteciki z mięsem, (łopatka wieprzowa, cebula, marchew, mąka psenna1a, jaja3, mleko7, olej, przyprawy), Surówka kopenhaska, (sałata lodowa, marchew, ogórek konserwowy, jabłko, majonez 3,10, koperek). Kompot z czarnej porzeczki.</p>	<p>Gruszka pieczona z miodem i orzechami</p>
<p>22.10.2024r. WTOREK</p>	<p>Bulka pszenna1a, Masło7, Jajko gotowane3, Sałata, rzodkiewka, ogórek. Płatki ryżowe na mleku. (mleko7, płatki ryżowe). Herbata owocowa z miodem.</p>	<p>Rosół z makaronem, warzywami. (tuszka z kurczaka, warzywa seler9, makaron pszenny1a, natka pietruszki, przyprawy). Ziemniaki, Kotlet z piersi kurczaka, (filet drobiowy, jaja3, mąka pszenna1a, bulka tarta1a, 1b,czosnek, przyprawy, olej), Surówka z białej kapusty.</p>	<p>Banany z jogurtem (banany, jogurt naturalny7, rodzynki).</p>

		(kapusta, marchew, cebula , natka pietruszki, przyprawy, olej). Woda z miętą.	
23.10.2024r. ŚRODA	Pieczywo mieszane1a,1b, Masło7, Pasta z kurczaka, (filet z kurczaka gotowany, cebula, ogórek kiszony, przyprawy, majonez 3,10), Rzodkiewka, kiełki. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa1b,1c, mleko7, cukier).	Zupa fasolowa z ziemniakami, natką pietruszki. (wywar warzywny seler9 , fasola , ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki), Pizza z kielbasą, pieczarkami. (mąka pszenna1a , mozzarella7 , pieczarki, cebulka, kiełbasa śląska6, drożdże, keczup, olej, przyprawy), Sos czosnkowy, (czosnek, majonez 3,10 , śmietana7). Woda z miodem i imbirem.	Salátka owocowa, (banan, winogrona, ananas z puszki, nektarynka, jabłko),
24.10.2024r. CZWARTEK	Pieczywo mieszane1a,1b, Mozzarella7, Pomidor , bazylia. Granola z mlekiem. (płatki owsiane1d, orzechy włoskie8c , miód, ziarno słonecznika, żurawina, rodzyunki, mleko7). Herbata z cytryną.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami. (wywar warzywny seler9 , kalafior świeży, ziemniaki, koper, śmietana7). Wieprzowina duszona z warzywami, (schab wieprzowy, marchew, cebula, czosnek, groszek konserwowy, przyprawy), Kasza gryczana, Ogórek kiszony. Kompot wiśniowy.	Twarożek truskawkowy (twaróg półtłusty 7 , cukier puder, truskawki mrożone, śmietana słodka7),
25.10.2024r. PIATEK	Pieczywo mieszane1a,1b, Masło7, kielbasa podsuszana z indyka, Rukola, pomidor, ogórek. Kakao. (kakao7 , mleko7 , cukier).	Zupa pomidorowa z makaronem, natką pietruszki. (wywar warzywny seler9 , makaron pełnoziarnisty1a,1b , koncentrat pomidorowy, śmietana7 , natka pietruszki). Klopsiki rybne w sosie koperkowym, (filet z morszczuka4 , jaja3 , śmietana7 , koper, mąka pszenna1a , przyprawy, kasza manna1a), Ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty, (kapusta czerwona, jabłko, marchew, cebula, olej przyprawy). Woda z cytryną.	Gofry (mąka pszenna1a , jaja3 , mleko7 , olej, proszek do pieczenia1).

Sporządzono: 08.10.2024r.

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 produkcji 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.

