

# Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
27.11.2024r. ŚRODA	<b>Pieczywo mieszane</b> 1a,1b, <b>Masło</b> 7, <b>Ser żółty</b> 7, Sałata masłowa, pomidor, szczypior. <b>Kawa z mlekiem.</b> (kawa zbożowa <b>1b,1c</b> , mleko <b>7</b> , cukier).	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami, natką pietruszki.</b> ( wywar warzywny <b>seler</b> 9,mieszanka 7-składnikowa <b>seler</b> 9 ,ziemniaki, koperek, <b>śmietana</b> 7, przyprawy). <b>Łazanki z kapustą, kielbasą.</b> ( <b>makaron pszenny</b> 1a, , <b>kielbasa śląska</b> 6, kapusta świeża przyprawy, olej, cebula). Woda z miodem i cytryną.	<b>Jogurt truskawkowy,</b> ( <b>jogurt naturalny</b> 7, truskawki mrożone, cukier) – <b>wyrób</b> <b>własny</b> ½ jabłka
28.11.2024r. CZWARTEK	<b>Bułka pszenna</b> 1a, <b>Masło</b> 7, Dżem truskawkowy. <b>Zupa mleczna.</b> (mleko <b>7</b> , <b>makaron pszenny</b> 1a ). Kalarepka do chrupania. Herbata owocowa.	<b>Zupa szpinakowa z ziemniakami, natką pietruszki.</b> ( szpinak mrożony, wywar warzywny <b>seler</b> 9, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy, <b>śmietana</b> 7). <b>Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną,</b> ( <b>kasza jęczmienna</b> 1c, <b>masło</b> 7, łopátka wieprzowa, cebula. olej, przyprawy, czosnek, mąka pszenna1a, ), <b>Marchewka na ostro,</b> ( marchew, jabłko, chrzan, <b>śmietana</b> 7, przyprawy). Kompot wiśniowy.	<b>Mleko czekoladowe</b> 1 banan
29.11.2024r. PIĄTEK	<b>Pieczywo mieszane</b> 1a,1b, <b>Masło</b> 7, <b>Kielbasa krakowska parzona</b> 6,10, Sałata masłowa, ogórek, szczypior. <b>Kakao.</b> (mleko <b>7</b> , <b>kakao</b> 7, cukier).	<b>Zupa pomidorowa z makaronem, natką pietruszki.</b> ( wywar warzywny <b>seler</b> 9, <b>makaron pszenny</b> 1a, koncentrat pomidorowy, <b>śmietana</b> 7, natka pietruszki). Ziemniaki, <b>Ryba panierowana,</b> ( <b>filet z miruny</b> 4, <b>jaja</b> 3, <b>bułka tarta</b> 1a,1b, <b>mąka pszenna</b> 1a, olej, przyprawy). <b>Salata masłowa ze śmietaną,</b> ( sałata masłowa, <b>śmietana</b> 7, przyprawy, sok z cytryny, koperek). Woda z miętą.	<b>Gofry z cukrem pudrem,</b> ( <b>mąka pszenna</b> 1a, <b>jaja</b> 3, <b>mleko</b> 7, cukier puder, proszek do pieczenia) – <b>wyrób własny</b> mandarynka

<p><b>02.12.2024r.</b> <b>PONIEDZIAŁE</b> <b>K</b></p>	<p><b>Pieczyno mieszane 1a,1b,</b> <b>Masło 7,</b> <b>Pasztet drobiowy zapiekany 1a, 3,9,</b> Ogórek kiszony, kiełki rzodkiewki. <b>Kawa z mlekiem.</b> ( kawa zbożowa1b,1c, mleko7, cukier).</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami, koperkiem.</b> ( kalafior mrożony, ziemniaki, wywar warzywny seler9, koperek, śmietana7,przyprawy). <b>Racuszki drożdżowe z jabłkiem, cukrem pudrem,</b> ( mąka pszenna1a, jaja3, mleko7, drożdże1a, jabłka, masło7, cukier puder), Kalarepka do chrupania. Kompot z czarnej porzeczki.</p>	<p><b>Budyń waniliowy,</b> ( mleko7, masło7,cukier waniliowy, skrobia ziemniaczana, jaja3) – <b>wyrób własny</b> 1/2kiwi</p>
<p><b>03.12.2024r.</b> <b>WTOREK</b></p>	<p><b>Chalka 1a,</b> <b>Masło7,</b> <b>Twarożek ze szczypiorem, rzodkiewką,</b> ( twaróg półtłusty7, śmietana7, rzodkiewka, szczypior, sól). <b>Płatki ryżowe na mleku.</b> ( mleko7, płatki ryżowe). Herbata owocowa z cukrem i cytryną.</p>	<p><b>Rosół z makaronem, natką pietruszki.</b> ( tuszka z kurczaka, warzywa seler9, makaron pszenny 1a, 3, przyprawy, natka pietruszki). Ziemniaki, <b>Filet drobiowy w cieście,</b> (filet z kurczaka, jaja3, mąka pszenna1a, mleko7, przyprawy, olej rzepakowy), <b>Surówka z porów i marchwi,</b> ( marchew, por, majonez3,10, jabłko, przyprawy, groszek konserwowy). Woda z imbirem.</p>	<p><b>Czekolada na gorąco,</b> ( mleko7, czekolada gorzka7, kakao7, śmietana30%7) – <b>wyrób własny</b> 1/2jabłko</p>
<p><b>04.12.2024r.</b> <b>ŚRODA</b></p>	<p><b>Pieczyno mieszane1a,1b,</b> <b>Masło 7,</b> <b>Jajko gotowane3,</b> Sałata, pomidor, szczypior, rzodkiewka. <b>Kakao</b> ( kakao7, mleko7, cukier).</p>	<p><b>Zupa fasolowa z ziemniakami, natką pietruszki.</b> ( fasola ziarno, wywar warzywny seler9, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki). <b>Makaron z sosem pomidorowo-mięsny,</b> ( makaron pszenny 1a, mąka pszenna1a, łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, bazylija, koncentrat pomidorowy, przyprawy, pomidory w puszcze), <b>Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami,</b> (kapusta pekińska, majonez3,10, brzoskwinie z puszki, przyprawy). Woda z miodem i cytryną.</p>	<p><b>Kefir jagodowy</b> ( kefir naturalny7, jagody mrożone, cukier) – <b>wyrób własny,</b> ½ jabłka</p>
<p><b>05.12.2024r.</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p><b>Bulka wrocławska1a,</b> <b>Masło7,</b> <b>Pasta rybna,</b> ( makrela w oleju9,10,6,7, masło7, szczypior, ogórek konserwowy), <b>Owsianka na mleku,</b> (płatki owsiane 1d, mleko7,</p>	<p><b>Zupa selerowa z ziemniakami, natką pietruszki.</b> ( wywar warzywny seler 9,masło7, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana7, przyprawy). <b>Bitki z szynki w sosie własnym,</b> ( szynka wieprzowa, mąka pszenna1a, olej, przyprawy, śmietana7), Kasza gryczana, Buraczki z cebulką, (buraki czerwona gotowane, olej , cebula, przyprawy).</p>	<p><b>Ryż na gęsto z polewą truskawkową,</b> ( ryż, mleko7, cukier, truskawki mrożone), <b>-wyrób własny,</b> Winogrono białe</p>

	<p>żurawina).</p> <p>Herbata czarna z cytryną i cukrem.</p>	<p>Kompot truskawkowy.</p>	
<p>06.12.2024r. PIĄTEK</p>	<p><b>Pieczywo mieszane 1a,1b,</b> <b>Masło 7,</b> Schab pieczony –<b>wyrób własny</b>, Sałata masłowa, ogórek, papryka. <b>Kawa z mlekiem.</b> (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).</p>	<p><b>Ryż na rosole z natką pietruszki.</b> (tuszka z kurczaka, warzywa <b>seler9</b>, ryż, natka pietruszki, przyprawy). Ziemniaki, <b>Ryba po grecku,</b> ( warzywa <b>seler9</b>, <b>filet z miruny 4</b>, <b>jaja3</b>, koncentrat pomidorowy, <b>bułka tarta 1a,1b</b>, przyprawy). Ogórek konserwowy. Woda z pomarańczą.</p>	<p><b>Mleko waniliowe 7</b> mandarynka</p>
<p>09.12.2024r. PONIEDZIAŁEK</p>	<p><b>Pieczywo mieszane 1a,1b,</b> <b>Masło 7,</b> <b>Jajecznica ze szczypiolem,</b> ( <b>jaja3</b>, <b>masło7</b>, <b>szczypior</b>, sól). Rzodkiewka, ogórek. <b>Kawa z mlekiem.</b> (kawa zbożowa 1b,1c, mleko 7, cukier).</p>	<p><b>Zupa grochowa z grzankami, zielona pietruszki.</b> (wywar warzywny <b>seler9</b>, groch, <b>grzanki 1a,1b</b>, przyprawy, natka pietruszki). <b>Placki ziemniaczane ze śmietaną,</b> (ziemniaki, <b>mąka pszenna1a</b>, <b>jaja3</b>, cebula. <b>śmietana7</b>, cukier, przyprawy, olej rzepakowy), Marchew do chrupania. Woda z cytryną.</p>	<p>Sałatka owocowa ( kiwi, banan, jabłko, brzoskwinia z puszki) – <b>wyrób własny</b></p>
<p>10.12.2024r. WTOREK</p>	<p><b>Rogaliki 1a,</b> <b>Masło orzechowe 7,8b,</b> ½ jabłka <b>Kasza manna na mleku.</b> (kasza manna 1a, mleko7). Herbata miętowa z miodem i cytryną.</p>	<p><b>Kluski lane na rosole.</b> ( <b>mąka pszenna1a</b>, tuszka z kurczaka, <b>jaja3</b> warzywa <b>seler9</b>, przyprawy, natka pietruszki). Ziemniaki, Pałki pieczone z kurczaka, <b>Surówka z rzodkiewki, szczypiorku,</b> ( rzodkiewka, szczypior, <b>śmietana7</b>, przyprawy, koperek). Kompot z czarnej porzeczki.</p>	<p>Kisiel wiśniowy ( skrobia ziemniaczana, wiśnie mrożone, cukier, woda), -<b>wyrób własny</b> 1/2 gruszki</p>

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 alergie 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.



