

Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
11.12.2024r. ŚRODA	<p>Pieczywo mieszane 7, Masło 7, Twarożek z rzodkiewką ,szczypiorem. (twaróg7, śmietana7, szczypior, rzodkiewka). Kakao. (mleko7, kakao7, cukier).</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami. (ziemniaki, wywar warzywny seler9, brokuły świeże, śmietana7, przyprawy, natka pietruszki). Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą, (ziemniaki, kielbasa śląska 6, cebula, czosnek, masło7, śmietana7, jaja3, natka pietruszki). Sałatka grecka, (sałata lodowa, ser feta7, papryka czerwona, żółta, cebula czerwona, olej, ziola, przyprawy). Woda z miętą.</p>	<p>Biszkopt przekładany masą mleczną, (mąka pszenna1a, jaja3, cukier, masa krówkowa7, masło7, proszek do pieczenia) - wyrób własny, mandarynka</p>
12.12.2024r. CZWARTEK	<p>Bulka grahamka7, Masło7, Pasta z marchewki i słonecznika, (marchew, słonecznik, olej). Zupa mleczna. (mleko7, makaron pszenny1a). Herbata rumiankowa z miodem i cytryną.</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami. (wywar warzywny, seler9, koper, śmietana7, ziemniaki, przyprawy). Kasza jęczmienna1c, Zrazy wieprzowe pieczone, (łopatka wieprzowa, jaja3, mąka pszenna1a, cebula, czosnek, przyprawy), Sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka, (ogórki kiszzone ,jabłko, musztarda 10, olej, cebula, przyprawy). Woda z imbirem.</p>	<p>Mleko truskawkowe 7, jabłko</p>
13.12.2024r. PIĄTEK	<p>Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło7, Kielbasa szynkowa wędzona 6, sałata masłowa, pomidor, szczypior. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).</p>	<p>Zupa makaronowa. (makaron pszenny1a, tuszka z kurczaka, warzywa seler9, przyprawy, natka pietruszki). Ryba pieczona z natką pietruszki i czosnkiem, (filet z miruny4, natka pietruszki, przyprawy, masło7, czosnek), Ziemniaki, Sałatka z pomidorów ze śmietaną. (pomidory, cebula, śmietana7, przyprawy).</p>	<p>banan</p>

<p>16.12.2024r. PONIEDZIAŁE K</p>	<p>Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Serdelki z wody, (parówki cienkie wieprzowe 7,6), Kecup, ogórek, kiełki rzodkiewki. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko 7, cukier).</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem, ziemniakami. (wywar warzywny seler 9, szczaw konserwowy, jaja 3, przyprawy, śmietana 7). Ryż zapiekany z jabłkami, (ryż, masło 7, jabłka, śmietana słodka 7, cynamon, cukier, sól). Kalarepka do chrupania. Woda z pomarańczą.</p>	<p>Budyń czekoladowy, (mleko 7, jaja 3, skrobia ziemniaczana, masło 7, cukier, kakao 7). - wyrób własny, gruszka</p>
<p>17.12.2024r. WTOREK</p>	<p>Bułka pszenna 1a, Masło 7, Pasta jajeczna ze szczypiorem, (jaja 3, majonez 3,10, szczypior), Rzodkiewka, Kasza manna na mleku. (mleko 7, kasza manna 1a). Herbata owocowa z miodem i cytryną.</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami. (ziemniaki, wywar warzywny seler 9, ogórki kiszane, przyprawy, śmietana 7). Kurczak ze szpinakiem, makaronem, (filet z kurczaka, szpinak mrożony, czosnek, cebula, śmietana 7, makaron pełnoziarnisty 1b,1a, przyprawy). Surówka z selera i ananasa, (seler korzeniowy 7, ananas z puszki, jabłko, śmietana 7). Woda z cytryną.</p>	<p>Jogurt truskawkowy, (jogurt naturalny 7, truskawki mrożone, cukier) - wyrób własny</p>
<p>18.12.2024r. ŚRODA</p>	<p>Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Ser żółty 7, Pomidor, rukola, papryka czerwona. Kakao. (kakao 7, mleko 7, cukier).</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem, natką pietruszki. (wywar warzywny seler 9, koncentrat pomidorowy, pomidory z puszki, ryż, śmietana 7, przyprawy, natka pietruszki). Ziemniaki, Ryba panierowana, (filet z morszczuka 4, jaja 3, mąka pszenna 1a, bułka tarta 1a,1b, olej, przyprawy), Ziemniaki, Surówka z kiszanej kapusty, (kapusta kiszona, cebula, olej, cukier ,pieprz). Kompot jabłkowy.</p>	<p>Kisiel cytrynowy, (cytryna, sok z cytryny, cukier, skrobia ziemniaczana – wyrób własny, kiwi</p>
<p>19.12.2024r. CZWARTEK</p>	<p>Bułka ziarnista 1a, Masło 7, Pasta rybna 9,10,6,7, Ogórek kiszony, kiełki rzodkiewki. Płatki kukurydziane na mleku. (płatki kukurydziane, mleko 7). Herbata z cytryną.</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami. (mieszanka warzywna 7-składnikowa seler 9, ziemniaki, koperek, śmietana 7, przyprawy). Kasza jęczmienna 1c, Schab w sosie chrzanowo-śmietanowym, (schab wieprzowy, chrzan konserwowy, śmietana 7, przyprawy, cebula, masło 7), Marchewka duszona z groszkiem,</p>	<p>Jabłko pieczone z cynamonem, (jabłko, cukier trzcinowy, cynamon, jogurt naturalny 7- wyrób własny</p>

		(marchew, groszek zielony mrożony, masło7, mąka pszenna1a , przyprawy). Woda z cytryna i miodem.	
20.12.2024r. PIĄTEK	Pieczywo mieszane1a,1b, Masło 7, Pasztet drobiowy 7,3,6, Sałata masłowa, papryka, pomidor. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa1b,1c, mleko7, cukier).	Barszcz czerwony z makaronem, natka pietruszki. (buraki, wywar warzywny seler9, makaron pszenny1a , natka pietruszki, przyprawy, ocet). Pierogi ruskie, (mąka pszenna1a, jaja3, twaróg półtłusty7 , ziemniaki, przyprawy, cebula, masło7), Kompot wieloowocowy.	Pomarańcza Piernik (mąka pszenna1a, przyprawy do piernika, orzechy włoskie 8c, jaja3, miód, masło7 , powidła śliwkowe) – wyrób własny
23.12.2024r. PONIEDZIAŁEK	Pieczywo mieszane1a, Masło7, Jajko gotowane3, Sałata masłowa, ogórek, szczypior, rzodkiewka. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa1b,1c, mleko7, cukier).	Zupa krupnik z kasza jaglaną, natką pietruszki. (wywar warzywny seler9 , kasza jaglana, ziemniaki, śmietana7, przyprawy, natka pietruszki). Kopytka z sosem pomidorowym, (ziemniaki, mąka pszenna 1a, jaja3, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, śmietana7), Kalafior z bułką tartą, (kalafior świeży, bułka tarta 1a,1b, masło7). Woda z pomarańczą.	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym, (kasza manna1a, mleko7, truskawki mrożone, cukier), -wyrób własny
27.12.2024r. WTOREK	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło7, kielbasa śląska 6, Ogórek, szczypior, pomidor. Kakao. (mleko7, kakao7, cukier).	Zupa dyniowa z makaronem, pestkami dyni. (wywar warzywny seler9 , dynia, pestki dyni, makaron pszenny 1a, śmietana7 , przyprawy). Ziemniaki, Jajko sadzone, (jaja3 , olej, sól), Buraczki z cebulką, (buraki gotowane, cebula, przyprawy). Woda z cytryną.	Jogurt malinowy, (jogurt naturalny 7, maliny mrożone, cukier – wyrób własny

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.

