

Jadłospis



| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | DESER |
|---|---|---|--|
| PONIEDZIAŁE K 30.12.2024r. | Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Kielbasa śląska 6, Ogórek, sałata. Kakao. (mleko7, kakao7, cukier). | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami. (kapusta kiszona, ziemniaki, wywar warzywny seler9 , natka pietruszki, przyprawy). Naleśnik z musem jabłkowym, (mąka pszenna 1a , jaja3 , mleko7 , jabłka, olej), Marchewka do chrupania. Woda z miętą. | Jogurt truskawkowy, (jogurt naturalny 7 , truskawki mrożone, cukier). – wyrób własny |
| WTOREK 31.12.2024r. | Bulka wrocławska 1a, Masło7, Dżem truskawkowy. Ryż na mleku. (mleko7, ryż). Herbata z cytryną. Kalarepka do chrupania. | Zacierka na rosole. (tuszka z kurczaka, makaron pszenny 1a, 3 ,warzywa seler9 , przyprawy, natka pietruszki). Klopsiki drobiowe w sosie śmietanowym, (filet z kurczaka , jaja3 , cebula, kasza manna 1a , przyprawy, mąka pszenna 1a , śmietana7 , olej), Ziemniaki, Surówka z czerwonej kapusty, (kapusta czerwona, majonez3,10 , jabłko, cebula, przyprawy). Kompot z czarnej porzeczki. | jabłko |
| CZWARTEK 02.01.2025r. | Pieczywo mieszane 1a,1b, Twarożek 7, Szcypior, rzodkiewka. Kakao. (mleko7, kakao7, cukier). | Zupa pomidorowa z makaronem, bazylią. (wywar warzywny seler9 , koncentrat pomidorowy, makaron pszenny 1a , bazylia suszona, przyprawy, śmietana7). Ziemniaki, Wieprzowina duszona z warzywami, (karkówka, cebula, marchew, por, olej, czosnek), Surówka z kiszonej kapusty, (kapusta kiszona, cebula, olej, przyprawy). Woda z pomarańczą. | Kasza manna na gęsto z polewą jagodową, (kasza manna 1a , mleko7 , jagody mrożone, cukier) – wyrób własny |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>PIĄTEK 03.01.2025r.</p> | <p>Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Polędwica drobiowa 1, 7,6, Sałata masłowa, ogórek, pomidor, szczypior. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).</p> | <p>Zupa ryżowa z zielonym groszkiem, natka pietruszki. (tuszka z kurczaka wywar warzywny seler9, ryż, natka pietruszki, groszek konserwowy, przyprawy). Klopsiki rybne w sosie pomidorowym, (filet z morszczuka 4, jaja3,kasza manna 1a, mąka pszenna1a, koncentrat pomidorowy, przyprawy, masło7), Ryż na sypko, Fasolka szparagowa z wody. Woda z miętą i cytryną.</p> | <p>Gofry, (mąka pszenna1a, jaja3, cukier, mleko7, proszek do pieczenia1) –wyrób własny, ½ kiwi</p> |
| <p>WTOREK 07.01.20245</p> | <p>Bułka wrocławska 1a, Masło 7, Twarożek ze szczypiorem, (twaróg półtłusty 7, śmietana7, sól, szczypior, rzodkiewka), Zacierka na mleku. (makaron pszenny 1a, mleko7). Herbata owocowa z cytryną i miodem.</p> | <p>Żurek z grzankami, kielbasą, jajkiem. (zakwas żytni1b, kielbasa śląska6, jaja3, śmietana7, wywar warzywny seler9, przyprawy, natka pietruszki). Ziemniaki, Kotlet mielony, (łopatka wieprzowa, jaja3, cebula, czosnek, bułka tarta 1a,1b, kajzerka1a, olej, przyprawy), Mizeria z ogórków, (ogórki, śmietana 7, koperek, cebula, przyprawy). Woda z pomarańczą.</p> | <p>Mleko czekoladowe 7, 1/2gruszk1</p> |
| <p>ŚRODA 08.01.2025r.</p> | <p>Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Schab pieczony (schab wieprzowy, przyprawy, zioła) –wyrób własny, Sałata masłowa, pomidor, szczypior. Kakao. (kakao7, mleko7, cukier).</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami, koperkiem. (kalafior, wywar warzywny seler9, ziemniaki, przyprawy, koperek, śmietana7). Racuszki drożdżowe z jabłkiem, cukrem pudrem. (mąka pszenna1a, mleko7, drożdże, jaja3, masło7, jabłka, cukier puder, olej), Kompot truskawkowy. Kalarepka o chrupania.</p> | <p>Kefir malinowy, (kefir naturalny 7, maliny mrożone, cukier)- wyrób własny,</p> |
| <p>CZWARTEK 09.01.2025r.</p> | <p>Rogaliki 1a, Masło 7, Jajko gotowane 3, Sałata masłowa, ogórek, rzodkiewka. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).</p> | <p>Zupa koperkowa z makaronem. (wywar warzywny seler9, makaron pszenny 1a, 3, koper, śmietana7, przyprawy). Karkówka, duszona z warzywami, (karkówka wieprzowa, cebula, czosnek, marchew, por, olej przyprawy), Kasza jęczmienna1c, Surówka z kiszonej kapusty, (kapusta kiszona, cebula, jabłko, olej, przyprawy). Woda z miodem i cytryną.</p> | <p>Budyń waniliowy, (mleko7, jaja3, skrobia ziemniaczana, cukier waniliowy, cukier) – wyrób własny, ½ banana</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| PIĄTEK 10.01.2025r. | Pieczywo mieszane1a,1b, Masło 7, kielbasa śląska6, Ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa1c, mleko7, cukier). | Kasza jaglana na rosole z natką pietruszki. (tuszka z kurczaka, warzywa seler9 , kasza jaglana, przyprawy, natka pietruszki). Ziemniaki, Kotlet rybny, (filet z morszczuka4, jaja3, bułka tarta 1a,1b , cebula, przyprawy, olej), Salata masłowa ze śmietaną, (sałata masłowa, śmietana7 , przyprawy). Woda z imbirem. | Kisiel wiśniowy, (wiśnie mrożone, cukier, skrobia ziemniaczana) – wyrób własny, |
| PONIEDZIAŁE K 13.01.2025r. | Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło -7, Ser żółty 7, Pomidor, szczypior, rukola. Kakao. (kakao7, mleko7, cukier). | Zupa buraczkowa z ziemniakami. (buraki, wywar warzywny seler9 , ziemniaki, śmietana7 , ocet, przyprawy, natka pietruszki). Paszteciki z mięsem, kapustą kiszoną, (łoPATKA wieprzowa, mąka pszenna1a, jaja3, mleko7 , przyprawy, kapusta kiszona, olej, cebula), Surówka z porów i marchwi, (por, marchew, majonez 3,10 , jabłko). Kompot wieloowocowy. | Banan z jogurtem greckim, (banany, jogurt grecki7) – wyrób własny |
| 14.01.2025r. | Bułka kukurydziana 1a, Masło 7, Pasta rybna9,10,6,7, Kiełki rzodkiewki, Ogórek. Owsianka. (płatki owsiane1d, mleko7). Herbata rumiankowa z miodem i cytryną. | Rosół z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką. (tuszka z kurczaka, warzywa seler9 , przyprawy, makaron pszenny 1a,3 , natka pietruszki). Skrzydółka pieczone, Ziemniaki, Surówka z białej kapusty, (kapusta biała, marchew, koper, jabłko, przyprawy, majonez 3,10). Kompot jabłkowy. | Twarożek truskawkowy (twaróg półtłusty 7, śmietana7 , truskawki mrożone, cukier). |

Sporządzono: 20.12.2024r.r.

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 (arachidowe) 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 przygotowujemy ze świeżych owoców lub mrożonek.

Napoje do picia słodzone są cukrem lub miodem.

