JADŁOSPIS 5-9.09

|  |
| --- |
| **Poniedziałek**  |
| Posiłek | Potrawa |  | Alergeny |
| I i II śniadanie | Chleb pszenny z masłem, parówki, pomidor, herbata owocowa, zupa mleczna z ryżem  |  | Gluten, mleko, jaja,seler, orzechy |
| Zupa i II danie | Zupa wiejska z kluseczkami lanymi |  | Gluten, mleko, jaja,seler, orzechy |
| Sphagetti bolognese , woda z cytryną |  |
| Budyń z kaszy jaglanej polany sokiem  |   |
| **Wtorek** |
| Posiłek | Potrawa |  | Alergeny |
| I i II śniadanie | Bułka wieloziarnista z szynką, rzodkiewką, sałatą, owsianka z bananem, herbata ( dodatkowo chlebek pszenny z masłem) |  | Gluten, mleko, jaja,seler, orzechy |
|  | Zupa żurek |  | Gluten, mleko, jaja,seler, orzechy |
| Zupa i II danie | Klopsiki wieprzowe z ziemniaczkami i surówką, kompot owocowy |  | Seler, gluten, mleko, Jaja, orzechy |
| Podwieczorek | Owoc, kanapki z serem i pomidorem  |  | Gluten, jaja, mleko, seler, orzechy |
| ŚRODA |
| Posiłek | Potrawa |  | Alergeny |
|  | Orzechowo bananowa owsianka, pieczywo mieszane z serem, sałatą i pomidorem, herbata z miodem i cytryną |  | Gluten , Mleko, jaja, seler, orzechy  |
| Zupa i II danie | Zupa pomidorowa z ryżem  |  | Seler, gluten, mleko, jaja |
| Schabowy tradycyjny, ziemniaczki, marchewka z groszkiem, kompot  |  |
| Podwieczorek | Bułeczki orkiszowe z powidłami, herbata owocowa |  | Gluten, jaja, mleko, orzechy  |
| CZWARTEK |
| Posiłek | Potrawa |  | Alergeny |
|  | Pieczywo razowe z pastą jajeczną ( szczypior oddzielnie ) paski papryki, płatki kukurydziane na mleku, herbata ( dodatkowo pieczywo jasne z masłem ) |  | Gluten, mleko, jaja, orzechy |
| Zupa i II danie | Zupa delikatna grochowa |  | Gluten, mlejko, jaja, orzechy |
| Naleśniki z twarogiem ( twaróg oddzielnie ) , kompot owocowy  |  |
| Podwieczorek | Chałka z serkiem Danio, winogrona  |  | Gluten, jaja, mleko, orzechy |
| PIĄTEK |
| Posiłek | Potrawa |  | Alergeny |
| I i II śniadanie | Chlebek pszenny z pasztetem i ogórkiem konserwowym,  kasza jaglana z płatkami migdałowymi, rodzynkami  |  | Gluten, mleko, orzechy |
| Zupa buraczkowa  |  |
| Zupa i II danie | Pulpeciki rybne w sosie koperkowym, ziemniaczki, surówka, kompot |  | Seler, gluten, mleko, Jaja, ryba |
| Podwieczorek | Kisiel z tarkowanym jabłkiem i biszkoptami |  | Gluten |

Jadłospis 12-16.09

|  |
| --- |
| **Poniedziałek**  |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie | Kakao, bułka kajzerka z dżemem owocowym, makaron na mleku. ( dodatkowo wędlina )  | 1,3,6,7 |  |
| Zupa i II danie | Zupa serowa  | 2,6,7 |  |
| Knedle ze śliwką, kleks śmietany, woda z cytryną | 1,8 |
| Kasza manna na mleku z musem owocowym | 1,3,5,6,7 |
| **Wtorek** |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie | Płatki owsiane z bananem, kanapeczki z serem żółtym, paski papryki, herbata miętowa | 1,3,5,6,7,8 |  |
|  | Zupa marchewkowa  | 1,7 |  |
| Zupa i II danie | Bitka wieprzowa, ziemniaczki, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, kompot | 1,3,6,7 |  |
| Podwieczorek | Domowa maślanka z jabłkiem i cynamonem, biszkopty  | 5,6,7 |  |
| ŚRODA |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie |  Bułka grahamka z masłem i pastą z ryby wędzonej( pasta oddzielnie), ogórkiem, pomidorem, ryżanka mleczna z rodzynkami  | 1,3,6,7,8 |  |
| Zupa i II danie | Rosół z makaronem  | 1,3,7 |  |
| Pałki z kurczaka, ziemniaczki, surówka, kompot owocowy | 1,6,7,8 |
| Podwieczorek | Domowy jogurt czekoladowy, kawałeczki jabłka  | 7 |  |
| CZWARTEK |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie | Chleb graham, masło, kiełbasą krakowska, ogórek zielony, kasza manna z sokiem owocowym, herbata z miodem  | 1,3,7 |  |
| Zupa i II danie | Zupa z fasolki szparagowej | 1,3,7 |  |
| Kotlet mielony, ziemniaczki, surówka z marchwi, woda z cytryną  | 1,3,7 |
| Podwieczorek | Budyń waniliowy, ciasteczka owsiane  | 6,7 |  |
| PIĄTEK |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie |  Mini kajzerka z masłem , hummus, kasza orkiszowa z bakaliami.  | 1,3,6,7 |  |
| Zupa zacierkowa  | 1,7 |
| Zupa i II danie | Filet rybny w panierce, puree ziemniaczane, surówka z kiszonej kapust, kompot  | 2,4,7 |  |
| Podwieczorek | Naleśniki z dżemem ( dżem oddzielnie )  | 1,5,7,8 |  |

ALERGENY :
1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka 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 tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce , orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne
Jadłospis opracowano przy współpracy z Firmą Hacpasz Hanna Półtorak oraz Dietetyk Karolina Szynaka z wykorzystaniem niektórych pozycji w jadłospisie oraz z rekomendacji dla realizatorów żywienia z zakresu zasad prawidłowego żywienia w przedszkolach: https://www.gov.pl/attachment/138a0ce9-e87c-4861-9804-9654b2ac8f14

Jadłospis 19-23.09

|  |
| --- |
| **C:\Users\7\Desktop\Stołówka- Catering\Grafika, logo itp\logo-jakubek-01.jpgPoniedziałek**  |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
| I i II śniadanie | Bułka grahamka z serem białym, ziołami, pomidorem, herbata z dzikiej róży, płatki jęczmienne na mleku |  | 1,2,3,5,7 |
| Zupa i II danie | Zupa szczawiowa  |  | 5,71,3,6,71,3,7 |
| Leczo z filetem z piersi kurczaka, ryż, woda  |  |
| Roladki z tortilli z szynką, serem, warzywami i dipem ziowłowy |   |
| **Wtorek** |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
| I i II śniadanie | Malinowy twarożek z płatkami owsianymi, herbata, pieczywo mieszane z szynką parzoną i pomidorem  |  | 1,7 |
|  | Zupa koperkowa  |  | 7 |
| Zupa i II danie | Pulpety w sosie pomidorowym z kaszą perłową i surówką |  | 1,3,6,7 |
| Podwieczorek | Koktajl snickers ( blendowane płatki owsiane, masło orzechowe, odrobina syropu klonowego) pałko kukurydziane |  | 1,3,6,7 |
| ŚRODA |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
|  | Jaglanka z masłem i bananem, chlebek pszenny z pasztetem i paskami papryki, herbata  |  | 1,5,7,8 |
| Zupa i II danie | Zupa bolońska  |  | 5,7,85,8 |
| Karkówka duszona w sosie własnym ziemniaczki, buraczki, kompot owocowy |  |
| Podwieczorek | winogrona, talarki ryżowe |  | 1,3,5,6,7,8 |
| CZWARTEK |
| Posiłek | Kanapka z szynką z kurczaka własnego wypieku z masłem, ogórkiem i kiełkami, płatki ryżowe na mleku, herbata |  | ALERGENY |
| Zupa i II danie | Zupa porowa |  | 1,6,71,3,7 |
| Sznycel drobiowy z ziemniaczkami i mizerią, lemoniada z miętą, cytryną  |  |
| Podwieczorek | Chałka z domową nutellą |  | 1,3,5,6,7,8 |
| PIĄTEK |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
| I i II śniadanie | kasza jaglana z płatkami migdałowymi i suszonymi śliwkami Mix kanapek z szynką, serem i warzywami, kawa zblożowa |  | 1,3,5,7,8 |
|  | Zupa barszcz ukraiński |  |  |
| Zupa i II danie | Kopytka twarogowe, z masełkiem na słodko  |  | 1,2,3,4,7,8 |
| Podwieczorek | Tosty z szynką i serem |  | 1,6,7,8 |

ALERGENY :
1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodn3. Jajka 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 tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce , orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne

Jadłospis opracowano przy współpracy z Firmą Hacpasz Hanna Półtorak oraz Dietetyk Karolina Szynaka z wykorzystaniem niektórych pozycji w jadłospisie oraz z rekomendacji dla realizatorów żywienia z zakresu zasad prawidłowego żywienia w przedszkolach:

Jadłospis 26-30.09

|  |
| --- |
| **Poniedziałek**  |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie | Płatki ryżowe na mleku z cynamonem, pieczywo z szynką krakowską i ogórkiem, herbata owocowa | 1,3,5,6,7,8 |  |
| Zupa i II danie | Filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym, ryż, surówka z marchwi i jabłka | 3,5,7 |  |
| Rosół z makaronem  | 1,3 |
| Szarlotka z mlekiem  |  1,3,5,7,8 |
|  |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie |  jajecznica na maśle, bułka grahamka z masłem i szczypiorkiem, herbata ziołowa ( pieczywo z masłem )  | 1,3,7 |  |
|  | Brokułowa z lanymi kluseczkami | 1,3,5,7 |  |
| Zupa i II danie | Kotlety mielone w ciemnym sosie z ziemniaczkami, surówka z kapusty pekińskiej i pomidora z oliwą i ziołami | 1,7 |  |
| Podwieczorek | Jaglanka z bananem i sosem z masła orzechowego | - |  |
| ŚRODA |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie | Kanapki z pastą warzywną, zupa mleczna z płatkami jaglanymi i żurawiną, herbata miętowa | 1,3,7 |  |
| Zupa i II danie | Zupa z zielonego groszku | 7 |  |
| Schabowy tradycyjny, ziemniaczki, mizeria  | 1,3,7 |
| Podwieczorek | Jabłko pieczone z cynamonem i goździkami, posypane płatkami migdałowymi | 1,3,5,7,8 |  |
| CZWARTEK |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| Śniadanie | Zupa mleczna z makaronem, parówki, chlebek pszenny z masłem i pomidorem, ketchup, herbata  | 1,3,7, |  |
| Zupa i II danie | Buraczkowa z ziemniakami  | 6,7 |  |
| Jajko sadzone, ziemniaczki z koperkiem, sałata ze śmietaną  | 2,7,8 |
| Podwieczorek | Deser warstwowy z biszkoptem, bananem i jogurtem naturalnym z tartą czekoladą  | 1,3,6,7,8 |  |
| PIĄTEK |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie | Buła z serem żółtym, płatki czekoladowe na mleku, herbata owocowa  | 1,3,5,7,8 |  |
| Jarzynowa  | 1,3,7 |
| Zupa i II danie | Filet rybny smażony, ziemniaczki, surówka | 1,4,5,8 |  |
| Podwieczorek | Domowe ciasto, mleko | 1,3,7,8 |  |

ALERGENY :
1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka 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 tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce , orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne