

JADŁOSPIS 26-30.10

DIETA OGÓLNA

| DZIEŃ                      | RODZAJ POSIŁKU    | MENU   | Informacja dla alergików | Skład z wytuszczeniem alergenów   |
|----------------------------|-------------------|--|--------------------------|---|
| Poniedziałek<br>26.10.2020 | ŚNIADANIE*        | Płatki jęczmienne z bakaliami na mleku<br>Bułka grahamka z masłem i dżemem<br>herbata  | 1,7                      | Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, płatki <b>jęczmienne</b> , rodzynki<br>Bułka grahamka- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne<br><b>Masło</b> 82%, dżem niskosłodzony<br>Herbata, miód  |
|                            | OBIAD             | Zupa z czerwoną i czarną soczewicą<br>Paella z kurczakiem, warzywami i<br>kurkumą<br>Kompot wieloowocowy                         | 1,6,11                   | Zupa- czerwona i czarna soczewica, cukinia, ziemniaki, marchewka, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz,<br>papryka słodka<br>Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól<br>Chleb wieloziarnisty- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, mieszanka wieloziarnista (ziarna słonecznika, siemię lniane,<br>płatki owsiane, <b>sezam</b> ), drożdże, sól, mąka <b>sojowa</b><br>Paella- ryż arborio, filet kurczaka, papryka, kukurydza, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki,<br>kurkuma, oliwa z oliwek<br>Kompot- mieszanka owocowa, cukier |
|                            | PODWIECZOREK<br>* | Zapiekanka z kaszy jaglanej z jabłkiem i<br>sosem jogurtowym<br>Woda z cytryną   | 7                        | Kasza jaglana, jabłko, cukier, <b>jogurt</b> naturalny<br>cytryna   |
| Wtorek<br>27.10.2020       | ŚNIADANIE*        | Bułka siedlecka z szynką i jajkiem,<br>sałata, pomidor<br>kakao  | 1,3,7                    | Bułka siedlecka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, cukier, mąka <b>żytnia</b> , sól, oleje roślinne<br><b>Masło</b> 82%, szynka wp, <b>jajko</b> , sałata, pomidor<br>Kakao- <b>mleko</b> 2%, cukier, kakao  |
|                            | OBIAD             | Zupa czosnkowa z grzankami<br>Pieczeń wieprzowa w ciemnym sosie<br>pieczeniowym z knedlami i modrą<br>kapustą<br>Herbata miętowa | 1,3,7                    | Zupa- żeberka, ziemniaki, czosnek, żółty <b>ser</b> , szczypiorek, natka pietruszki, majeranek, oliwa z oliwek<br>Bułka wyborowa- mąka <b>pszenna</b> , woda, cukier, mąka <b>żytnia</b> , drożdże, sól, oleje roślinne<br>Pieczeń- schab, czerwona kapusta, cebula, rodzynki, morele, cytryna, olej, sól, cukier<br>Knedle- ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b><br>Herbata miętowa, cukier  |
|                            | PODWIECZOREK<br>* | Budyń malinowy<br>Krążki ryżowe  | 7                        | <b>Mleko</b> 2%, maliny, cukier<br>ryż  |
| Środa<br>28.10.2020        | ŚNIADANIE*        | Płatki ryżowe na mleku z suszoną<br>morelą<br>Bułka kajzerka z serem królewskim i<br>warzywami<br>herbata                        | 1,7                      | Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, płatki ryżowe, morela suszona<br>Bułka kajzerka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, mąka <b>żytnia</b> , oleje roślinne, sól, cukier,<br><b>masło</b> 82%, <b>ser</b> żółty, sałata, ogórek<br>Herbata, miód  |
|                            | OBIAD             | Zupa ziemniaczana z kminkiem i<br>śmietaną<br>Szyneł wiedeński z puree<br>ziemniaczanym i sałatką z buraków                      | 1,3,7,9                  | Zupa- żeberka, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, kminek, sól, <b>śmietana</b> , mąka<br><b>pszenna</b><br>Chleb razowy- mąka <b>żytnia</b> , mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól<br>Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól  |

|                        |                   |   |            |   |
|------------------------|-------------------|---|------------|---|
|                        |                   | Kompot wieloowocowy   |            | Sznyceł- cielęcina frykando, <b>jaja</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, cytryna, olej rzepakowy<br>Puree- ziemniaki, <b>mleko</b> , <b>masło</b> 82%<br>Sałatka- buraki, czerwona cebula, czosnek, koper, ocet jabłkowy, miód, oliwa z oliwek<br>Kompot- mieszanka owocowa, cukier   |
|                        | PODWIECZOREK<br>* | Mus owocowy<br>Baton wielozbożowy   | 1,7        | Malina, truskawka, żelatyna, <b>śmietana</b> , cukier<br>Baton zbożowy- płatki <b>owsiane</b> , mąka kukurydziana, grys kukurydziany, mąka ryżowa, olej palmowy, cukier, <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żurawina suszona, miód, skórka pomarańczowa   |
| Czwartek<br>29.10.2020 | ŚNIADANIE*        | Bułka grahamka z masłem<br>Jajecznica ze szczypiorkiem, surówka z pomidora<br>Herbata z cytryną   | 1,3,7      | Bułka grahamka- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne<br><b>Masło</b> 82%<br><b>Jajka</b> , szczypior, olej rzepakowy<br>Pomidor, cebula czerwona<br>Herbata, cytryna, cukier   |
|                        | OBIAD             | Włoska zupa Minestrone<br>Lasagne bolognese z sałatką z rukoli i sałaty lodowej z sosem vinegrette<br>lemoniada   | 1,3,7,9,10 | Zupa- korpus z kurczaka, makaron ryżowy, cukinia, fasolka szparagowa żółta i zielona, szpinak, pomidory pelatti, marchewka, czosnek, cebula, natka pietruszki, oliwa z oliwek<br>Chleb razowy- mąka <b>żytnia</b> , mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól<br>Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól<br>Lasagne- makaron (mąka <b>durum</b> , <b>jajka</b> ), topatka wołowa, marchewka, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, czosnek, pomidory pelatti, koncentrat pomidorowy, <b>mleko</b> , <b>masło</b> 82%, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , gałka muszkatałowa, sól, pieprz, ser mozzarella<br>Sałatka- sałata lodowa, rukola, natka pietruszki, bazylija, oregano, zioła prowansalskie, cytryna, <b>musztarda</b> , oliwa z oliwek<br>Lemoniada- cytryna, cukier |
|                        | PODWIECZOREK<br>* | Chałka z masłem i dżemem<br>koktajl bananowy  | 1,3,7      | Chałka- mąka <b>pszenna</b> , woda, cukier, oleje roślinne, drożdże, <b>jaja</b> , mąka <b>żytnia</b> , sól<br><b>Masło</b> 82%, dżem niskosłodzony<br>Koktajl- <b>mleko</b> 2%, banan  |
| Piątek<br>30.10.2020   | ŚNIADANIE*        | Zupa mleczna z makaronem<br>Bułka siedlecka z pastą z soczewicy<br>Herbata z cytryną  | 1,3,7      | Zupa- <b>mleko</b> 2%, makaron (mąka <b>durum</b> , <b>jajka</b> )<br>Bułka siedlecka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, cukier, mąka <b>żytnia</b> , sól, oleje roślinne<br>Pasta- soczewica, pestki dyni, oliwa, pomidor<br>Herbata, cytryna, cukier   |
|                        | OBIAD             | Zupa cebulowa z grzankami i serem ementaler<br>Pieczony dorsz w sosie porowym z pieczonymi ziemniakami i surówką z marchwi i pomarańczy<br>Kompot z czarnej porzeczki | 1,4,7      | Zupa-korpus kurczaka, szponder wołowy z kością, cebula, czosnek, <b>ser</b> żółty, sól, pieprz, tymianek, cukier<br>Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól<br>Pieczony dorsz- filet <b>dorsza</b> , por, <b>masło</b> 82%, <b>śmietana</b> 18%, <b>mleko</b> 2%, mąka <b>pszenna</b><br>Ziemniaki, czosnek, zioła prowansalskie, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz kolorowy<br>Surówka- marchewka, pomarańcze, jabłka, cytryna, miód<br>Kompot- czarna porzeczka, cukier   |
|                        | PODWIECZOREK<br>* | Mleczna galaretka z owocami<br>Pączki kukurydziane  | 7          | <b>Mleko</b> 2%, żelatyna, cukier, malina, truskawka<br>kukurydza   |

Tabela: Podstawowe alergeny pokarmowe. Produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji zawarte w potrawach.1- zboża zawierające gluten, 2- skorupiaki, 3- jaja, 4- ryby, 5- orzeszki ziemne, 6- soja, 7- mleko, 8- orzechy, 9- seler, 10- gorczyca, 11- sezam, 12- dwutlenek siarki i siarczyny, 13- łubin, 14- mięczaki  
\*dotyczy dzieci w przedszkolu  
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANOM