

JADŁOSPIS 2-6.11

DIETA OGÓLNA

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
<b>Poniedziałek</b> <b>2.11.2020</b>	<b>ŚNIADANIE*</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Bułka kajzerka, masło, pasta z szynki, ogórek kiszony herbata owocowa	1,3,7,10	Zupa- <b>mleko 2%</b> , płatki kukurydziane Bułka kajzerka: mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, <b>żytnia</b> , oleje roślinne, sól <b>Masło 82%</b> , szynka wp, <b>jajka</b> , <b>jogurt</b> naturalny, musztarda ( <b>gorczyca</b> , ocet spirytusowy, cukier, sól), sól, pieprz, ogórek kiszony Herbata owocowa, cukier
	<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony Pierogi ruskie, surówka z czerwonej kapusty, Kompot truskawkowy	1,3,7,9	Barszcz- burak, ziemniak, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, czosnek, ocet, sól, ziele ang., liść laurowy Chleb regionalny - mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , drożdże, woda, sól Pierogi- <b>mąka pszenna</b> , <b>jajka</b> , ziemniaki, <b>twaróg</b> , sól, pieprz Surówka- kapusta czerwona, jabłko, cebula, cytryna, oliwa Kompot – truskawki, cukier
	<b>PODWIECZOREK*</b>	Talerz owoców Wafel ryżowy Woda z cytryną	,	Winogron, gruszka, jabłko Ryż brązowy, biały cytryna
<b>Wtorek</b> <b>3.11.2020</b>	<b>ŚNIADANIE*</b>	Kasza jaglana na mleku Bułka wieloziarnista, masło, ser żółty, sałata, pomidor, herbata miętowa	1,7	Zupa mleczna- <b>mleko 2%</b> , kasza jaglana Bułka wieloziarnista- mąka <b>pszenna</b> , mieszanka wieloziarnista (ziarno stonecznika, siemię lniane, mąka <b>żytnia</b> , otręby <b>pszenne</b> ), drożdże, mąka <b>żytnia</b> , sól <b>Masło 82%</b> , ser królewski, sałata, pomidor Herbata miętowa, cukier
	<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa Kurczak po chińsku, Ryż mieszany Kompot wieloowocowy	1,9	Zupa- ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, sól, pieprz, ziele ang., liść laurowy Chleb regionalny - mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , drożdże, woda, sól Kurczak po chińsku- filet kurczaka, papryka, marchew, pieczarka, cebula, chili w płatkach, mąka ziemniaczana, koncentrat pomidorowy, imbir świeży, kolendra, sól, pieprz Ryż biały i brązowy mieszanka owocowa, cukier
	<b>PODWIECZOREK*</b>	Jogurt owocowy banan	1,7	<b>Jogurt</b> naturalny, truskawki, otręby <b>pszenne</b> banan
<b>Środa</b> <b>4.11.2020</b>	<b>ŚNIADANIE*</b>	Ryż na mleku Bułka siedlecka z pastą z tuńczyka Herbata miętowa	4,7	Zupa mleczna- <b>mleko 2%</b> , ryż Bułka siedlecka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, cukier, mąka <b>żytnia</b> , sól, oleje roślinne <b>Masło 82%</b> , tuńczyk we własnym sosie, <b>jajka</b> , <b>majonez</b> , <b>jogurt</b> naturalny, szczypiorek, papryka, ogórek kiszony Herbata miętowa, cukier
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem Udko pieczone Kasza pęczak Surówka z białej kapusty, Kompot z czarnej porzeczki	1,7,9	Rosół- makaron z mąki <b>durum</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele ang., liść laurowy Udko kurczaka, <b>jogurt</b> , czosnek, curry, kolendra, papryka słodka, sól, pieprz, chili w płatkach Kasza <b>pęczak</b> Surówka- biała kapusta, marchew, chrzan, <b>majonez</b> , <b>jogurt</b> , cytryna, cukier

				Kompot- czarna porzeczka, cukier
	<b>PODWIECZOREK*</b>	Budyń czekoladowy owoc	7	Budyń- <b>mleko</b> , kakao, cukier, mąka ziemniaczana Gruszka
<b>Czwartek 5.11.2020</b>	<b>ŚNIADANIE*</b>	Płatki orkiszowe na mleku z rodzynkami Bułka grahamka z pastą twarogową, rzodkiewka ogórek, szczypiorek Herbata owocowa	1,7	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, płatki <b>orkiszowe</b> , rodzynki Bułka grahamka-: mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna graham</b> 42,6%, mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne <b>Masło 82%</b> , <b>twaróg</b> , <b>śmietana 18%</b> , <b>jogurt</b> , szczypiorek, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa, owocowa
	<b>OBIAD</b>	żurek Klopsiki w sosie pomidorowym z kaszą gryczana, surówka z ogórka kiszzonego, Lemoniada	1,3,7,9	Żurek- kiełbasa podwawelska, <b>jaja</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, <b>śmietana</b> , mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, liść angielski, sól, pieprz Klopsiki- karczek wp, <b>jaja</b> , cebula, czosnek, oregano, bazylija, papryka słodka, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza gryczana Surówka- ogórek kiszony, marchew, papryka, cebula, jabłko, oliwa, cukier Lemoniada- cytryna, cukier
	<b>PODWIECZOREK*</b>	Kisiel owocowy z jabłkiem Bulka z masłem	1,3,7	Kisiel- mieszanka owocowa, jabłka, mąka ziemniaczana, cukier Chałka- mąka <b>pszenna</b> , woda, cukier, oleje roślinne, drożdże, <b>jaja</b> , mąka <b>żytnia</b> , sól <b>Masło 82%</b>
<b>Piątek 6.11.2020</b>	<b>ŚNIADANIE*</b>	Zupa mleczna z makaronem Bułka kajzerka z dżemem Morele suszone	1,7	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, makaron z mąki <b>durum</b> bułka kajzerka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, <b>żytnia</b> , oleje roślinne, sól <b>Masło 82%</b> , dżem niskostodzony Morele suszone
	<b>OBIAD</b>	Zupa pieczarkowa z pieczywem Ryba po grecku, ziemniaki z koperkiem Kompot owocowy	1,4,7,9	Zupa- pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koper, natka pietruszki, <b>śmietana</b> , mąka <b>pszenna</b> Chleb wieloziarnisty- mąka <b>pszenna</b> ; mąka <b>żytnia</b> ; woda; mieszanka <b>wieloziarnista</b> Ryba po grecku- <b>miruna</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, przecier pomidorowy Ziemniaki, koperek Kompot- mieszanka kompotowa, cukier
	<b>PODWIECZOREK*</b>	Baton zbożowy banan	7	Baton zbożowy- płatki owsiane, mąka kukurydziana, grys kukurydziany, mąka ryżowa, olej palmowy, cukier, <b>mleko</b> w proszku odtuszczone, malina suszona, miód, skórka pomarańczowa banan

Tabela: Podstawowe alergeny pokarmowe. Produkty powodujące alergie 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