

JADŁOSPIS 9-13.11  
DIETA OGÓLNA

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 9.11.2020	ŚNIADANIE*	Kasza kus kus z bakaliami na mleku Bułka grahamka z masłem, jajecznicą, pomidor Herbata	1,3,7	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, kasza <b>kus kus</b> , rodzynki Bułka grahamka- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne <b>Masło</b> 82%, <b>jaja</b> , pomidor Herbata, miód
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem Pieczywo mieszane Makaron z serem białym, truskawkami i sosem jogurtowo-śmietanowym Kompot wieloowocowy	1,7,9,11	Zupa- boczek wędzony, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <b>seler</b> , zielony groszek, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól Chleb wieloziarnisty- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, mieszanka wieloziarnista (ziarna słonecznika, siemię lniane, płatki owsiane, <b>sezam</b> ), drożdże, sól, mąka <b>sojowa</b> II danie- makaron (mąka <b>durum</b> ), <b>twaróg</b> , truskawki, <b>jogurt</b> , <b>śmietana</b> 18%, cukier Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	PODWIECZOREK*	Sałatka owocowa Pałeczki kukurydziane		Banan, winogron, jabłko Pałeczki kukurydziane- kasza kukurydziana
Wtorek 10.11.2020	ŚNIADANIE*	Płatki owsiane na mleku z żurawiną Bułka siedlecka z szynką wp, sałata, ogórek Herbata miętowa	1,7	<b>mleko</b> 2%, płatki <b>owsiane</b> , żurawina bułka siedlecka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, cukier, mąka <b>żytnia</b> , sól, oleje roślinne <b>Masło</b> 82%, szynka softysa, sałata, ogórek Herbata miętowa, cukier
	OBIAD	Barszcz czerwony Pieczywo regionalne Panierowany filec z kurczaka z ziemniakami, Marchewka z groszkiem zasmażana Herbata miętowa	1,3,7,9	Zupa- żeberka, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, majeranek, sól, pieprz, cytryna Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól II danie- filec kurczaka, <b>bułka tarta</b> , mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> Ziemniaki, koper Marchew, zielony groszek, <b>masło</b> 82%, mąka <b>pszenna</b> Herbata miętowa, cukier
	PODWIECZOREK*	kisiel malinowy Krążki ryżowe		maliny, cukier, mąka ziemniaczana Ryż biały i brązowy
Czwartek 12.11.2020	ŚNIADANIE*	Płatki kukurydziane na mleku Bułka grahamka z masłem i serem żółtym, sałata, rzodkiewka Herbata z cytryną	1,7	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, płatki kukurydziane Bułka grahamka- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, cukier, sól, oleje roślinne <b>Masło</b> 82%, <b>Ser żółty</b> , sałata rzodkiewka, ogórek Herbata, cytryna, cukier
	OBIAD	Krupnik z kaszą jęczmienną Spaghetti warzywno-mięsne w pomidorach Surówka z kapusty pekińskiej lemoniada	1,3,9	Zupa- korpus z kurczaka, kasza <b>jęczmienna</b> , ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól Makaron spaghetti (mąka <b>durum</b> , <b>jaja</b> ), łąpatka, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, czosnek, pomidory, koncentrat, sól, pieprz, zioła prowansalskie, olej Surówka- kapusta pekińska, ogórek, papryka, kukurydza, szczypior, oliwa, cytryna Lemoniada- cytryna, cukier

	PODWIECZOREK*	rogal maślany kakao	1,3,7	Rogal- mąka <b>pszenna</b> , woda, cukier, oleje roślinne, <b>jaja</b> , drożdże Kakao- <b>mleko</b> 2%, kakao, cukier
Piątek 13.11.2020	ŚNIADANIE*	Zupa mleczna z makaronem Bułka siedlecka z masłem i miodem Herbata owocowa owoc	1,3,7	Zupa- <b>mleko</b> 2%, makaron (mąka <b>durum, jaja</b> ) Bułka siedlecka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, cukier, mąka <b>żytnia</b> , sól, oleje roślinne <b>Masło</b> 82%, miód Herbata owocowa, cukier jabłko
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem Filet rybny w sosie porowym z ziemniakami i surówką z kiszzonej kapusty Kompot z owocowy	1,3,4,7,9	Zupa-korpus kurczaka, makaron drobny (mąka <b>durum, jaja</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, sól, pieprz, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy Pieczony dorsz- filet <b>dorsza</b> , por, <b>masło</b> 82%, <b>śmietana</b> 18%, <b>mleko</b> 2%, mąka <b>pszenna, cytryna, sól, pieprz</b> Ziemniaki, koper Surówka- kiszona kapusta, marchewka, jabłko, cebula, oliwa Kompot- mieszanka owocowa, cukier banan
	PODWIECZOREK*	Owoc Baton wielozbożowy	1,7	Baton zbożowy- płatki <b>owsiane</b> , mąka kukurydziana, grys kukurydziany, mąka ryżowa, olej palmowy, cukier, <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, malina suszona, miód, skórka pomarańczowa

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