

JADŁOSPIS 7-11.12

DIETA OGÓLNA

DZIEŃ	RODZAJ POSILKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyfuszczeniem alergenów
PONIEDZIAŁEK 7.12	Śniadanie *	Płatki owsiane na mleku, z rodzynekami Bułka z masłem, wędliną drobiową, sałata, ogórek Herbata wieloowocowa	1,7	Zupa- mleko 2%, płatki owsiane , rodzyunki bułka grahamka (mąka żytnia graham , mąka pszenna , woda, drożdże, sól), masło 2%, wędzona pierś drobiowa, sałata, ogórek Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Krupnik ryżowy z natką pietruszki Kopytka z sosem mięsno-pieczarkowym Surówka z kapusty pekińskiej Kompot wieloowocowy	1,3,7,9	Krupnik- korpus kurczaka, ryż, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele ang, liść laurowy Chleb regionalny- mąka pszenna , żytnia , kwas, woda, drożdże, sól Kopytka- ziemniaki, mąka pszenna , mąka ziemniaczana, jaja , szpinak, sól, pieprz Sos- szynka, pieczarki, śmietana 18%, mąka pszenna , sól, pieprz Surówka- kapusta pekińska, papryka, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, koper, oliwa, cytryna, oregano, sól, cukier Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	Podwieczerek*	Ciasto marchewkowe lemoniada	1,3	Ciasto- marchew, mąka pszenna , jajka , olej, cukier, sól, cynamon, proszek do pieczenia Lemoniada- cytryna, miód
WTOREK 8.12	Śniadanie *	Zupa mleczna z ryżem Bułka z pastą z tuńczyka, ogórek kiszony, papryka Herbata owocowa	1,3,7	Zupa- mleko 2%, ryż, laska wanilii Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , razowa , pszenna , woda, drożdże, posypka wielozziarnista , sól), masło 82%, tuńczyk w zalewie własnej, jajka , ogórek, jogurt , majonez Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa pieczarkowa Klops z ziemniakami i koperkiem Fasolka szparagowa Herbata z cytryną	1,3,7,9	Zupa- pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, śmietana 18%, mąka pszenna , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb żytni ze słonecznikiem- mąka żytnia , pszenna , kwas, woda, słonecznik, sól, drożdże, sól Klops- karczek, jaja , bułka parówka (mąka pszenna , woda, drożdże), sól, pieprz Ziemniaki, koper Fasolka szparagowa Herbata, cytryna, cukier
	Podwieczerek*	Sałatka owocowa, jogurt naturalny	7	Banan, jabłko, brzoskwinia, jogurt naturalny
ŚRODA 9.12	Śniadanie *	Kasza manna na mleku Bułka z masłem, jajkiem, sałata i rzodkiewką	1,3,7	Zupa- mleko 2%, kasza manna , żurawina Bułka żytnia (mąka żytnia , woda, drożdże, słonecznik, siemię lniane, płatki owsiane), masło , jaja , rzodkiewka, sałata, Herbata owocowa, cukier

		Herbata owocowa		
	Obiad	Kapuśniak mazurski Sznycel z indyka w sosie paprykowym Kasza gryczana Surówka z selera lemoniada	1,7,9	Kapuśniak- żeberka, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny- mąka pszenna , żytnia , kwas, woda, drożdże, sól Sznycel- filet z indyka, papryka, marchew, pietruszka, natka pietruszki, seler , czosnek, mąka pszenna , olej rzepakowy, koncentrat 30%, sól, pieprz, papryka słodka, tymianek Kasza gryczana Surówka- seler , jabłko, cytryna, śmietana , sól, pieprz,
	Podwieczorek*	Koktajl z owocami Pałeczki kukurydziane	1,7	Jogurt naturalny, banan, truskawka, otręby pszenne , pałeczki kukurydziane
CZWARTEK 10.12.	Śniadanie *	Zupa mleczna z makaronem Bułka z masłem, szynką, pomidor, papryka Herbata	1,3,7	Zupa— mleko 2%, makaron (mąka durum , jaja) Bułka kukurydziana (mąka pszenna , mieszanka kukurydziana, mąka kukurydziana, słonecznik drożdże, woda, sól) masło , szynka softysa, pomidor, papryka, herbata, cukier
	Obiad	Zupa neapolitańska Kotlet schabowy z pieca z ryżem Surówka z białej kapusty lemoniada	1,3,7,9	zupa- korpus kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, makaron (mąka durum , jaja), śmietana , ser żółty , sól, pieprz, ziele ang, liść laurowy Kotlet- schab, mąka pszenna , jaja , bulka tarta sól, pieprz Surówka- kapusta biała, marchew, papryka, natka pietruszki, sól, oregano, oliwa, ocet jabłkowy Lemoniada- cytryna, miód
	Podwieczorek*	Budyń waniliowy z brzoskwinią owoc	7	Budyń- mleko , mąka ziemniaczana, cukier, laska wanilii, brzoskwinia z puszki kiwi
PIĄTEK 11.12	Śniadanie *	Zupa mleczna z kaszą jaglaną Bułka z masłem i dżemem Herbata owocowa	1,7	Zupa- mleko 2%, kasza jaglana, morela suszona Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , razowa , pszenna , woda, drożdże, posypka wielozziarnista , sól), masło 82%, dżem niskosłodzony Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa ogórkowa Ryba z pieca Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem Kompot wiśniowy	1,4,7,9	Zupa- ogórek kwaszony, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , śmietana , mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Chleb regionalny- mąka pszenna , żytnia , kwas, woda, drożdże, sól Ryba z pieca- morszczuk , czosnek, cytryna, olej rzepakowy, sól, pierz Ziemniaki, koper Surówka- kapusta kiszona, marchew, jabłko, sól, cukier, oliwa Kompot- wiśnia, cukier
	podwieczorek	Chałka z masłem Herbata owocowa	1,3,7	Chałka (mąka pszenna , jaja , drożdże, olej rzepakowy), masło 82% Herbata owocowa, cukier

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 zmianie