

JADŁOSPIS 14-18 XII

DIETA OGÓLNA

Data	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
Poniedziałek 14.12.2020	Śniadanie*	Płatki orkiszowe na mleku Bułka z serem żółtym i warzywami Herbata z cytryną	1,7	Zupa mleczna- mleko 2%, płatki orkiszowe Kanapka- bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, żytnia, pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne, owsiane , otręby żytnie , sól), masło 82%, ser krolewski, pomidor Herbata, cytryna, cukier
	obiad	Barszcz biały z pieczywem Kurczak po chińsku z ryżem Kompot śliwkowy	1,3,7,9	zupa- żeberka, jajka , marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, śmietana 18%, chrzan, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb regionalny- mąka pszenna, żytnia , kwas, woda, drożdże, sól Kurczak po chińsku- filet z kurczaka, marchew, papryka, kapusta biała, pietruszka, seler , cebula, czosnek, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, kolendra Kompot- śliwki, cukier
	Podwieczorek*	Mus owocowy	7	Truskawka, gruszka, jogurt naturalny
Wtorek 15.12.2020	Śniadanie*	Płatki kukurydziane na mleku Bułka z masłem, twarogiem i ogórkiem, cząstki papryki Kompot malinowy	1,7	Zupa mleczna- mleko 2%, płatki kukurydziane Kanapka- bułka kukurydziana (mąka pszenna , kukurydziana, słonecznik, sól, cukier), masło 82% , twaróg , jogurt naturalny, ogórek, papryka Kompot- malina, cukier
	obiad	Zupa jarzynowa z brukselką, pieczywo mieszane Górka cielęca z kaszą bulgur Groszek sнопis w sosie cytrynowym Kompot porzeczkowy	1,7,9	Zupa- brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, śmietana 18%, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny- mąka pszenna, żytnia , kwas, woda, drożdże, sól Chleb pytlowy żytni- mąka żytnia, pszenna , kwas, woda, sól, drożdże, olej rzepakowy Górka cielęca, cebula, czosnek, śmietanka 18%, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka Kasza bulgur Groszek sнопis, czosnek, cytryna, sól, śmietanka, masło 82% Kompot- czerwona porzeczka, cukier
	Podwieczorek*	Kisiel owocowy z jabłkiem Batonik zbożowy	1,7	Kisiel- truskawki, jabłka, mąka ziemniaczana, cukier Batonik- płatki owsiane , mąka kukurydziana, grys kukurydziany, mąka ryżowa, polewa o smaku jogurtowym 16%, żurawina suszona, skórka pomarańczowa suszona, kwas cytrynowy, sól, aromat
Środa 16.12.2020	Śniadanie*	Kluski lane na mleku Bułka z masłem i miodem/ dżemem Herbata owocowa	1,7	Zupa mleczna- mleko 2%, mąka pszenna, jaja Kanapka- bułka grahamka (mąka żytnia graham, pszenna , woda, drożdże, sól), masło 82%, miód, dżem niskosłodzony Herbata owocowa, cukier
	obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami, pieczywo Schab pieczony z jabłkiem Ziemniaki z koperkiem Marchewka z migdałami lemoniada	1,7,9	Zupa- korpus kurczaka, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, śmietana 18%, mąka pszenna , sól, ziele angielskie, liść laurowy chleb sitkowy - mąka sitkowa (żytnia), pszenna , kwas, woda, drożdże, sól II danie- schab, jabłka, cebula, tymianek, bazylia, oliwa, sól Ziemniaki, koper Marchew, migdały, masło 82%

				Lemoniada- cytryna, miód
	Podwieczorek*	Rogal maślany mleko	1,3	Rogal maślany- mąka pszenna , woda, jajka , drożdże, olej rzepakowy Mleko 82%
Czwartek 17.12.2020	Śniadanie*	Kasza gryczana na mleku Bułka z masłem, szynką i pomidorem Herbata z cytryną	1,7	Zupa mleczna- mleko , kasza gryczana Bułka wieloziarnista (mąka pszenna , graham , razowa , woda, drożdże, płatki owsiane, siemie lniane, słonecznik), masło 82%, szynka soltysa, pomidor Herbata, cytryna, miód
	obiad	Zupa krem z buraka, pieczywo mieszane Pierogi ruskie ze skwarkami Owoc Kompot truskawkowy	1,7,9	Zupa- buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, mleko Chleb regionalny- mąka pszenna , żytnia , kwas, woda, drożdże, sól Chleb żytni ze słonecznikiem- mąka żytnia , pszenna , sól żytni , drożdże, słonecznik, woda, kwas, sól, Pierogi ruskie- mąka pszenna , jaja , twaróg , cebula, oliwa, sól, pieprz, boczek wędzony banan Kompot- truskawki, cukier
	Podwieczorek*	Warzywa Bułka pleciona z makiem	1	Warzywa na parze- romanesco, marchew baby, fasolka szparagowa Bułka- mąka pszenna , woda, drożdże, mak, sól
Piątek 18.12.2020	Śniadanie*	Kasza jaglana na mleku Bułka z masłem, jajecznica z pieca, ogórek, papryka herbata	1,3,7	Zupa mleczna- mleko 82%, kasza jaglana, rodzynki Kanapka- bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , żytnia , pszenna , woda, drożdże, płatki pszenne , owsiane, otręby żytnie, sól), masło 82%, jaja , ogórek, papryka Herbata, cukier
	obiad	Zupa grochowa łosoś pieczony na warzywach z ziemniakami Herbata miętowa	1,4,9	Zupa- groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek Chleb regionalny- mąka pszenna , żytnia , kwas, woda, drożdże, sól II danie- łosoś , kukurydza, papryka, fasolka szparagowa zielona, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy 30% Ziemniaki Herbata miętowa, cukier
	Podwieczorek*	Niespodzianka owoc	1,3,7	Niespodzianka- mąka pszenna , jaja cukier, miód, masło , kakao, soda, cynamon, imbir, goździki mandarynka

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- tubin, 14- mięczaki

*Dotyczy dzieci w przedszkolu

* jadłospis może ulec zmianie