

JADŁOSPIS 18-22.01.2021

DIETA OGÓLNA

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wyłączeniem alergenów
poniedziałek 18.01.2021	śniadanie	Zupa mleczna z makaronem Bułka z masłem, serem żółtym i papryką Herbata miętowa	1,3,7	Zupa mleczna- mleko 2%, makaron (mąka durum, jaja) Bułka grahamka (mąka żytnia, pszena, graham , drożdże, sól), masło 82%, ser królewski, papryka Herbata miętowa, cukier
	obiad	Zupa jarzynowa Zapiekanka makaronowa Cząstki ogórka kiszzonego lemoniada	1,3,7,9,10	Zupa- porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka, seler , por, cebula, koper, śmietana 18%, mąka pszena , sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy Zapiekanka- makaron świderki (mąka pszena durum, jaja), kielbasa podwawelska, papryka, pieczarki, jaja, ser żółty Ogórek kiszony Lemoniada- cytryna, miód
	podwieczorek	Ciasto marchewkowe Kompot malinowy	1,3,7	Ciasto- mąka pszena , marchew, jaja, masło 82%, mleko 2%, miód, proszek do pieczenia Kompot- maliny, cukier
wtorek 19.01.2021	śniadanie	Ryż z truskawkami na mleku Bułka z masłem i szynką, pomidor, papryka Herbata miętowa	1,7	Zupa mleczna- mleko 2%, płatki jęczmienne , truskawki, cukier Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa, razowa, pszena , woda, drożdże, płatki pszenne, owsiane, żytnie , sól), masło 82%, szynka soltysa, pomidor, papryka Herbata miętowa, cukier
	obiad	Zupa kalafiorowa Panierowany filec kurczaka z kaszą kus kus i fasolką szparagową Kompot wieloowocowy	1,3,7,9	Zupa- porcja kurczaka, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, śmietana 18%, mąka pszena , sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy II danie- filec kurczaka, bułka pszena tarta, jaja , mąka pszena , sól, pieprz Kasza kus kus , fasolka szparagowa Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	podwieczorek	Budyń czekoladowy winogron	7	Budyń- mleko 2%, mąka ziemniaczana, cukier, kakao winogron
środa 20.01.2021	śniadanie	Kasza manna na mleku Bułka z masłem, jajkiem i pomidorem Herbata	1,3,7	Zupa mleczna- mleko 2%, kasza manna Bułka żytnia (mąka żytnia , woda, drożdże, słonecznik, płatki owsiane), masło 82%, jaja , ogórek pomidor Herbata, cukier
	obiad	Zupa zacierka Gołąbki rzymskie w sosie pomidorowym z ziemniakami Kompot z czarnej porzeczki	1,3,9	Zupa- porcja kurczaka, makaron (mąka durum, jaja), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy Gołąbki- karkówka, kapusta biała, ryż, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, mąka pszena , olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka słodka, zioła prowansalskie

				Kompot- czarna porzeczka
	podwieczorek	Ciasteczka owsiane Woda z cytryną	1,3,7	Ciasteczka- mąka pszenna , płatki owsiane , rodzynki, pestki słonecznika, jaja , masło 82%, miód, proszek do pieczenia cytryna
czwartek 21.01.2021	śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Bułka z masłem, pasta twarogowa z warzywami Herbata owocowa	1,7	Zupa mleczna- mleko 2% płatki kukurydziane Bułka żytnia (mąka żytnia , woda, drożdże, słonecznik, płatki owsiane), masło 82%, twaróg , jogurt naturalny, papryka, ogórek, szczypior, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier
	obiad	Krupnik jaglany Klops z kaszą gryczaną, Surówka z selera Lemoniada	1,3,9	krupnik- porcja kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, kasza jaglana, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Klops- łopatka, cebula, czosnek, bułka pszenna , jaja , sól, pieprz, papryka słodka, oregano Kasza gryczana Surówka- seler, jabłko, cytryna, natka pietruszki, oliwa, sól, pieprz, cukier Lemoniada- cytryna, miód
	podwieczorek	Pizza z tuńczykiem herbata	1,4,7	Pizza- tuńczyk w sosie własnym, pomidory pelati, pomidory, cebula czerwona, czosnek, żółty ser , mąka pszenna , drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól, bazylia, oregano Herbata, cukier
Piątek 22.01.2021	śniadanie	Płatki owsiane na mleku z rodzynkami Bułka z masłem i dżemem Herbata owocowa	1,7	Zupa mleczna- mleko 2%, płatki owsiane , rodzynki Bułka orkiszowa (mąka orkiszowa , razowa , pszenna , płatki pszenne , owsiane , otręby żytnie , drożdże, sól), masło 82%, dżem niskosłodzony Herbata owocowa, cukier
	obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami Ryba po grecku Ziemniaki z koperkiem Herbata miętowa	1,3,4,7,9	Zupa – żeberka, szczaw, jaja , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, śmietana 18%, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy II danie- dorsz , marchew, pietruszka, seler , cebula, czosnek, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, oregano, bazylia, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie Ziemniaki, koper Herbata miętowa, cukier
	podwieczorek	batonik kisiel	1,7	Batonik zbożowy (płatki owsiane , kukurydziana, mąka ryżowa, mleko w proszku, żurawina suszona, skórka pomarańczowa, miód, olej, tłuszcz kakaowy) kisiel- truskawki, mąka ziemniaczana, 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- tubin, 14- mięczaki

*Dotyczy dzieci w przedszkolu

* jadłospis może ulec zmianie