

JADŁOSPIS 28.09- 2.10

DIETA OGÓLNA

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytyśzczeniem alergenów
Poniedziałek 28.09.2020	ŚNIADANIE*	Płatki owsiane na mleku z suszoną morelą Bułka siedlecka z masłem i dżemem Herbata owocowa	1,7	Zupa- <b>mleko</b> , płatki owsiane, suszona morela Bułka siedlecka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, cukier, mąka <b>żytnia</b> , sól, oleje roślinne <b>Masło</b> 82%, dżem niskosłodzony herbata owocowa, cukier
	OBIAD	Żurek z jajkiem, pieczywo Leniwe z serem twarogowym i bułką tartą Surówka z marchewki i jabłka Kompot wieloowocowy	1,3,7,9	Żurek- <b>jajka</b> , kielbasa biała, boczek, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, czosnek, chrzan, <b>śmietana</b> , sól, pieprz, majeranek Chleb regionalny- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól. Leniwe- ziemniaki, <b>twaróg</b> , <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna</b> , <b>masło</b> , <b>bułka tarta</b> Surówka- marchewka, jabłko, cytryna, cukier Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	PODWIECZOREK*	Salatka owocowa z jogurtem Woda z cytryną	7	Banan, jabłko, winogron, pomarańcze, <b>jogurt</b> naturalny cytryna
Wtorek 29.09.2020	ŚNIADANIE*	Kasza manna na mleku Bułka grahamka z masłem, polędwicą z piersi indyka, sałatą i pomidorem Herbata z cytryną	1,7	Zupa- <b>mleko</b> , kasza <b>manna</b> Bułka grahamka- mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna graham</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, oleje roślinne <b>Masło</b> 82%, polędwica z piersi indyka, sałata, pomidor Herbata, cytryna, miód
	OBIAD	Zupa pieczarkowa z pieczywem Klopsiki z sosem pomidorowym Kasza gryczana Surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy	1,7,9	Zupa- pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, <b>śmietana</b> 18% 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 <b>wieloziarnista</b> , płatki owsiane, drożdże, sól biała Klops- karczek wp, jaja, cebula, czosnek, oregano, bazylia, pa-pryka słodka, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza gryczana Surówka- kapusta pekińska, papryka, ogórek, koper, oliwa Kompot- truskawka, cukier
	PODWIECZOREK*	Ciasto drożdżowe z jabłkiem Herbata owocowa	1,7	Ciasto- mąka <b>pszenna</b> , drożdże, <b>jaja</b> , cukier, <b>mleko</b> , <b>jogurt</b> , jabłka Herbata owocowa, cukier
Środa 30.09.2020	ŚNIADANIE*	Płatki jęczmienne na mleku z suszoną żurawiną Bułka wieloziarnista z serem żółtym, sałatą, i papryką Herbata z cytryną	1,7	Zupa - <b>mleko</b> , płatki <b>jęczmienne</b> , suszona żurawina Bułka wieloziarnista- mąka <b>pszenna</b> , woda, mieszanka <b>wieloziarnista</b> (ziarno słonecznika, siemię lniane, mąka <b>żytnia</b> , otręby <b>pszenne</b> , cukier, sól), drożdże, mąka ziemniaczana, mąka <b>żytnia</b> <b>Masło</b> 82%, <b>ser żółty</b> , sałata, papryka Herbata, miód, cytryna
	OBIAD	Kapuśniak mazurski z pieczywem Sznycle z indyka w sosie paprykowym ziemniaki mizeria lemoniada	1,7,9	Zupa- kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, koper, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy Chleb wieloziarnisty- mąka <b>pszenna</b> ; mąka <b>żytnia</b> ; woda; mieszanka <b>wieloziarnista</b> sznycle- filet z indyka, papryka, marchew, pietruszka, koper, koncentrat pomidorowy, <b>śmietana</b> 18%, mąka <b>pszenna</b> sól, pieprz, papryka słodka ziemniaki

				mizeria- ogórki, cebula, koper, <b>śmietana</b> 18% lemoniada- cytryna, miód
	PODWIECZOREK*	Kisiel owocowy z jabłkiem Wafel ryżowy		Kisiel- mieszanka owocowa, jabłka mąka ziemniaczana, cukier ryż
Czwartek 1.10.2020	ŚNIADANIE*	Płatki kukurydziane na mleku Bułka grahamka z szynką , sałatą, rzodkiewką Herbata owocowa	1,7	Zupa- <b>mleko</b> , płatki kukurydziane Bułka grahamka- <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna graham</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, oleje roślinne <b>Masło</b> 82%, szynka wp, sałata, rzodkiewka Herbata owocowa, cukier
	OBIAD	Barszcz ukraiński z pieczywem Kotlet pożarski z pieca Ryż mieszany Surówka z sałaty lodowej Kompot porzeczkowy	1,7,9	Zupa- buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, czosnek, koper, <b>śmietana</b> 18%, mąka <b>pszenna</b> , ocet jabłkowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb regionalny- : mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól. chleb żytni- mąka <b>żytnia</b> , mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, Ryż biały i brązowy Surówka- sałata lodowa, papryka, ogórek, cebula, koper, <b>śmietana</b> 18% Kompot- porzeczka czarna
	PODWIECZOREK*	Makaron z truskawkami i sosem jogurtowym Woda z cytryną	1,7	Makaron świderki z mąki <b>durum</b> , truskawka, <b>jogurt</b> naturalny, cukier Cytryna
Piątek 2.10.2020	ŚNIADANIE*	Jajecznica ze szczypiorkiem, surówka z pomidora, bułka kajzerka z masłem Herbata z cytryną	1,3,7	<b>Jaja</b> , szczypior, olej rzepakowy, pomidor, cebula Bułka kajzerka- mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, mąka <b>żytnia</b> , oleje roślinne, sól, cukier <b>masło</b> 82% herbata, cytryna, miód
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z pieczywem Filet rybny panierowany Ziemniaki z koperkiem Surówka z kiszzonej kapusty Kompot śliwkowy	1,4,7,9	Zupa- kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, <b>śmietana</b> 18% Chleb regionalny- : mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól. Ziemniaki, koper Surówka- kapusta kiszona, marchew, jabłko, oliwa, cukier, sól Kompot- śliwka,cukier
	PODWIECZOREK*	Jogurt owocowy Baton zbożowy	7	<b>Jogurt</b> owocowy Baton zbożowy- płatki owsiane, mąka kukurydziana, grys kukurydziany, mąka ryżowa, olej palmowy, cukier, <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żurawina 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

