

JADŁOSPIS 5-10.10
DIETA OGÓLNA

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytfuszczeniem alergenów
Poniedziałek 5.10.2020	ŚNIADANIE*	Kasza jaglana na mleku rodzynki Bułka siedlecka z masłem i dżemem owoc Herbata owocowa	1,7	Zupa- mleko , kasza jaglana, rodzynki Bułka siedlecka- mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, mąka żytnia , sól, oleje roślinne Masło 82%, dżem niskosłodzony banan herbata owocowa, cukier
	OBIAD	Zupa gulaszowa z pieczywem Naleśniki z twarogiem, śmietaną i brzoskwiniami Kompot wiśniowy	1,3,7,9	Zupa- udziec wołowy, fasola czerwona, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , pieczarki, papryka, cebula, czosnek, pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy Chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól. Naleśniki- mąka pszenna , jaja , cukier, mleko , twaróg , śmietana , jogurt , brzoskwinia w puszcze Kompot- wiśnie, cukier
	PODWIECZOREK*	Bułka grahamka z masłem, wędliną i pomidorem Woda z cytryną	1,7	Bułka grahamka- pszenna , mąka pszenna graham , mąka żytnia , woda, drożdże, oleje roślinne Masło 82%, szynka wp, pomidor cytryna
Wtorek 6.10.2020	ŚNIADANIE*	Kasza manna na mleku z suszoną morelą Bułka kajzerka z masłem, serem żółtym, sałatą i rzodkiewką Herbata owocowa	1,7	Zupa- mleko , kasza manna , suszona morela Bułka kajzerka- mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia , oleje roślinne, sól, cukier Masło 82%, ser żółty, sałata, rzodkiewka Herbata owocowa, cukier
	OBIAD	Zupa jarzynowa z pieczywem mieszanym Gołąbki rzymskie z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym Ziemniaki z koperkiem Ogórek kwaszony Kompot wieloowocowy	1,7,9	Zupa- ziemniaki, marchew, pietruszka, kalafior, fasolka, seler , cebula, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana 18% Chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól Chleb wieloziarnisty- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, mieszanka wieloziarnista , płatki owsiane, drożdże, sól Gołąbki- karczek, kapusta biała, ryż, szynka, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, mąka pszenna Ziemniaki, koper Ogórek kwaszony Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	PODWIECZOREK*	Sałatka owocowa Krążki ryżowe Woda z cytryną	7	Banan, mandarynka, winogron, brzoskwinia, jogurt ryż Cytryna
Środa 7.10.2020	ŚNIADANIE*	Płatki jęczmienne na mleku z suszoną żurawiną Bułka wieloziarnista z wędzoną polędwicą z indyka sałatą i papryką Herbata z cytryną	1,7	Zupa - mleko , płatki jęczmienne , suszona żurawina Bułka wieloziarnista- mąka pszenna , woda, mieszanka wieloziarnista (ziarno słonecznika, siemię lniane, mąka żytnia , otręby pszenne , cukier, sól), drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia Masło 82%, polędwica z indyka, sałata, papryka Herbata, miód, cytryna
	OBIAD	Rosół Udko pieczone tandori ryż mieszanym Surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowy	1,7,9	Zupa- makaron z mąki durum , marchew, pietruszka, seler , por, cebula, koper, natka pietruszki Udko kurczaka, jogurt , czosnek, curry, kolendra, papryka słodka, sól, pieprz, chili w płatkach Ryż biały i brązowy Surówka- kapusta pekińska, papryka, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, oliwa, cytryna, cukier Kompot- truskawka, cukier

	PODWIECZOREK*	Chałka z masłem, kakao	1	Chałka- mąka pszenna , woda, cukier, margaryna, drożdże, jaja, mąka żytnia , sól Masło 82% Mleko , kakako, cukier
Czwartek 8.10.2020	ŚNIADANIE*	Płatki kukurydziane na mleku Bułka grahamka z jajkiem, sałatą i pomidorem Herbata owocowa	1,7	Zupa- mleko , płatki kukurydziane Bułka grahamka- pszenna , mąka pszenna graham , mąka żytnia , woda, drożdże, oleje roślinne Masło 82%, jaja, sałata, pomidor Herbata owocowa, cukier
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem Polędwiczki pieczone z pieca Kasza jęczmienna Bukiet warzyw z pieca Kompot porzeczkowy	1,7,9	Zupa pomidorowa- korpus kurczaka, ryż, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, czosnek, koper, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, mąka pszenna , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy polędwiczki wieprzowe Kasza jęczmienna Kalafior, brokuł, marchew Kompot- porzeczka czarna, cukier
	PODWIECZOREK*	Makaron z truskawkami i sosem jogurtowym Woda z cytryną	1,7	Makaron świderki z mąki durum , truskawka, jogurt naturalny, cukier Cytryna
Piątek 9.10.2020	ŚNIADANIE*	Płatki owsiane na mleku Jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor bułka kajzerka z masłem Herbata z cytryną	1,3,7	Zupa mleczna- mleko , płatki owsiane , Jaja , szczypiorek, olej rzepakowy, pomidor Bułka kajzerka- mąka pszenna , woda, drożdże, mąka ziemniaczana, mąka żytnia , oleje roślinne, sól, cukier masło 82% herbata, cytryna, miód
	OBIAD	Zupa z soczewicą i pieczywem Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym Ziemniaki Surówka z kiszonej kapusty Kompot wieloowocowy	1,4,7,9	Zupa- soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, Chleb regionalny- mąka pszenna , mąka żytnia , woda, drożdże, sól Morszczuk , koper, śmietana , mąka pszenna Ziemniaki, koper Surówka- kapusta kiszona, marchew, jabłko, oliwa, cukier, sól Kompot- mieszanka owocowa, cukier
	PODWIECZOREK*	Rogal maślany mleko	1,3,7	Rogal maślany- mąka pszenna , cukier, oleje roślinne, woda, drożdże, jaja, mąka żytnia , sól mleko

Tabela: Podstawowe alergeny pokarmowe.

Produkty powodujące alergię 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