

**JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE KROPELKA**


	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) na mleku (1,7)	200 ml	Ryż na mleku z musem jabłkowym (7)	200 ml
	Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno-żytni (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Ser żółty (7)	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Hummus z papryką (11)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Pasta z jajka z brokulem i majonezem i prażonym słonecznikiem (3,10)	20 g	Pomidor	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g
						Rukola	3 g			
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mus owocowo - warzywny	1 szt	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z kalafior, ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa żurek z zakwasu żytniego, zabieleny śmietaną roślinną z ziemniakami z kielbaską wieprzową z wysoką zawartością mięsa z majerankiem z natką (1,6,9,10)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa krem z pomidorów z ciecierzycą zagęszczony z ziemniakami na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml
	Strogonoff z mięsem wieprzowym z papryką cebulką soczewicą w sosie pieczeniowym (1)	120 g	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe z mąki pszennej (1,3,7)	6 szt.	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i sezamie (1,3,11)	70 g	Makaron z mąki durum z kurczakiem w kawałkach z pesto pietruszkowym z cukinią z serem mozzarella i nutą czosnkową (1,3,7,8)	220 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Kasza gryczana	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			Ziemniaki	100 g
	Salatka z ogórka kiszzonego z porem i oliwą (10)	40 g	Seler tarty z marchewką i śmietaną (7,9)	40 g	Kapusta biała z koperkiem i oliwą z oliwek	80 g	Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew, fasolka)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i z oliwą (10)	80 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl truskawka, porzeczka z nasionami chia na mleku (7)	150 ml	Brioszka pszenna z owocem (1,3,7)	1 szt	Deser z serka białego z mango na biszkopecie pszennym (1,3,7)	150 g	Ciasto z agrestem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy z mąki pszennej (1,3,7)	50 g	Budyń waniliowy na mleku z konfiturą wiśniową (7)	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
 Dominika Miklas  
 Dietetyk kliniczny

**JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE KROPELKA**

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		TŁUSTY CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Domowe <b>musli</b> na mleku z żurawiną <b>(1,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) na mleku <b>(1,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham <b>(1)</b>	50 g	Chleb pszenno - żytni <b>(1)</b>	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty <b>(1,11)</b>	50 g	Chleb pszenno - żytni <b>(1)</b>	50 g	Kajzerka <b>(1)</b>	1 szt.
	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g
	Poledwica drobiowa <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Jajko w sosie tatarskim <b>(3,10)</b>	1 szt./ 20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa <b>(6,9,10)</b>	1 szt.	Szynka z indyka <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Ser żółty <b>(7)</b>	20 g
	Ser Tosca z ziołami <b>(7)</b>	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni i oliwą	20 g	Serek wiejski z rzodkiewką i ze szczypiorkiem <b>(7)</b>	20 g	Pasta rybna z cebulą, ogórkiem kiszonym i z majonezem <b>(3,4,10)</b>	20 g
	Papryka	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
Rzodkiewka tarta	15 g			Ketchup <b>(1,10)</b>	20 g					
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus warzywno - owocowy	1 szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym <b>(9,10)</b>	200 ml	Zupa krem z pietruszki z porem z ciecierzycą kaszą jaglaną na wywarze warzywnym z grzankami <b>pszennymi (1,9)</b>	200 ml	Zupa neapolitańska z serkiem mozzarella z makaronem z <b>mąki durum</b> na wywarze warzywnym z natką pietruszki <b>(1,3,7,9)</b>	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(9)</b>	200 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym <b>(3,9)</b>	200 ml
	<b>Makaron świderki z mąki durum</b> z sosem neapolitańskim i mięsem wieprzowym mielonym z włoszczyzną i soczewicą zagęszczony mąką <b>pszenną (1,3,9)</b>	280 g	Paluszki rybne z Mintaja w <b>bułce tartej (1,3,4)</b>	3 szt.	Gulasz z mięsem drobiowym w sosie śmietanowo - pieczarkowym zagęszczony mąką <b>pszenną (1,7)</b>	120 g	Udko pieczone w ziołach	70 g	Naleśniki z serem białym - wyrób z mąki <b>pszennej (1,3,7)</b>	2 szt.
			Ziemniaki	100 g	Kluski śląskie <b>(3)</b>	100 g	Ziemniaki puree <b>(7)</b>	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie <b>(7)</b>	50 ml
	Mix sałat z kukurydzą i oliwą <b>(10)</b>	40 g	Colesław z czerwonej kapusty z sosem jogurtowo - majonezowym <b>(3,7,10)</b>	80 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą posypana natką pietruszki	80 g	Marchewka z groszkiem	80 g	Salatka z jabłka i ananasa z orzechami <b>(5,8)</b>	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl gruszkowo- jabłkowy na jogurcie <b>(7)</b>	150 ml	Kisiel wiśniowy + paluch kukurydziany	150 g/ 2 szt.	Serek brzoskwinowy posypyany wiórkami kokosa <b>(7,8)</b>	150 g	Pączek z marmoladą <b>(1,3,7)</b>	1 szt.	Wafle kukurydziane + smalczyk wegański z fasoli	2 szt. /20g
<b>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.:</b> dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: <b>Dominika Miklas</b> Dietetyk kliniczny	