

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE KROPELKA


	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Owsianka na mleku z suszonymi morelami (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Czekoladowe kulki z obniżoną zawartością cukru na mleku (1,7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (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
	Serek wiejski z rzodkiewką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami i natką z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt/ 20 g
	Powidła śliwkowe	20 g	Rukola	3 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z kurczaka z pomidorami	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g
					Salata	5 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Pomarańcza	1 szt./ 100g	Mus owocowo - warzywny	1 szt
OBIAD	Zupa brukselkowa z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem (1,3,9)	200 ml	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami i kiełbaską wieprzową z wysoką zawartością mięsa pomidorami i majerankiem (1,6,9,10)	200 ml	Zupa jarzynowa z kalafiolem, brokulem zabeliana śmietaną roślinną z makaronem z mąki durum z natką na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną zabelany mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	200 ml
	Żółte curry z kurczakiem, fasolką szparagową, kalafiolem w sosie śmietanowym zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	120 g	Zapiekanka pastuszka z ziemniakami, wieprzowiną, marchewką, selerem, groszkiem i pomidorem (7,9)	200 g	Roladka wieprzowa z ogórkiem kiszonym i duszona w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1,10)	70 g/ 50 ml	Filet z Mintaja panierowany w bułce tartej i migdałach (1,3,4,8)	70 g	Leniuszki twarogowe z dodatkiem mąki pszennej z cynamonem (1,3,7)	180 g
	Ryz paraboliczny	100 g			Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Mix sałat z kolorową papryką z oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z cebulką (10)	40 g	Buraczki z cebulką natką i oliwą	80 g	Colesław z majonezem (3,10)	80 g	Surówka jabłko gruszka z kawałkami manadrynki	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
PODWIECZOREK	Koktajl straciatella na mleku z kawałkami czekolady (7)	150 ml	Galaretką pomarańczowa	150 g	Panna cotta waniliowa gotowana na mleku z musuem porzeczkowym (1,7)	150 g	Mufinka marchewkowa z Torcikowej Chatki z mąki pszennej (1,3,7)	1 szt.	Pieczywo chrupkie razowe pszenne (1)+ pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	2 szt./ 20 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. 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:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE KROPELKA


	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowa kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron z mąki durum mleku (1,3,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i 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
	Paszтет wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek wiejski z dżemem truskawkowym (7)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty salami (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z jajka, kukurydzy z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok pomarańczowy	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy bulgur z natką na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z soczewicą z ryżem parabolicznym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Pomarańczowa zupa krem z dyni z sokiem pomarańczowym z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni (9)	200 ml	Zupa barszcz czerwony zabieleny śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Makaron z mąki durum ze szpinakiem i kurczakiem w sosie serowym - mozzarella z nutą czosnkową posypyany prażonym słonecznikiem (1,3,7)	220 g	Kotlecik mielony z mięsa indyka z ciecierzycą i cebulką z dodatkiem bułki pszennej -pieczony w piecu (1,3)	70 g	Pancake z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Filet z kurczaka panierowany w bułce tartej pszennej (1,3)	70 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1,3,4)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa brzoskwiniowa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g
	Salata lodowa z rukolą, soczewicą w sosie winegret (10)	40 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą pszenną (1,7)	80 g	Jabłko prażone z orzechami (5,8)	40 g	Rzodkiewka z porem kukurydzą w sosie jogurtowym (7)	80 g	Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka, cebula) w pomidorach z dodatkiem mąki pszennej (1,9)	80 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko sliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (7) + z żurawiną i chipsami bananowymi (12)	150 g/20 g	Deserek "karpatka" z groszkiem ptysiowym na kremie budyniowym gotowanym na mleku (1,3,7)	150 g	Weka (1) + serek twarogowy ze szczypiorkiem i ogórkiem (7)	2 szt./20 g	Deserek z kolorową galaretką agrestową z kefirem na biszkopcie (1,3,7)	150 g	Chałka pszenna (1,3,7) z miodem naturalnym z pasieki	50 g/10 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. 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:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny