

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 18.11.09.23	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb ogrodnika 30g(gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Omleci z pomidorem i szczypiorkiem (jaja kurze) 20g- wyrób własny ,roszponka, papryka 15g , suszona morela Herbata truskawkowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica) gruszka 60g Rożki francuskie z bananem (mleko i jego pochodne, gluten-pszenica) 1szt- wyrób własny, Maślanka truskawkowa 200ml (mleko i jego pochodne)- wyrób własny	Ziemniaki 150g Filet z indyka w panierce słonecznikowej 60g (gluten-pszenica, jaja kurze) Surówka z kalafiora, ogórka i sałaty z jogurtem 60g (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy 200ml (agrest, porzeczka) Arbuz 50g
Wtorek 19.09.23	Płatki gryczane na mleku 250ml (mleko) Chleb graham 30g (gluten- pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z makreli wędzonej i sera białego (mleko i jego pochodne, ryba)- wyrób własny 20g , sałata, pomidor 15g pestki dyni. Herbata rumiankowa 200ml	Zupa porowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), kiwi 50g Smoothie zielone 200ml(natka pietruszki, jabłko, banan, szpinak) Biskopki 2szt	Ryż brązowy 100g Leczo z cukinii ,papryki, pomidorów z mięsem wieprzowym 60g, Surówka z fasolki szparagowej na parze 60g Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml
Środa 20.09.23	Szwedzki stół Kawa Inka 200ml (mleko, gluten-żyto, gluten-jęczmień) Chleb kukurydziany 30g (gluten-pszenica) Chleb owsiany (gluten- pszenica, gluten- żyto) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Kabanosy drobiowe 25g, ser biały 25g(mleko i jego pochodne), roszponka, pomidor koktajlowy 15g,	Zupa z młodej kapusty i ziemniakami 250ml (seler) Sałatka owocowa: gruszka, melon, borówka, brzoskwinia na jogurcie 150g (mleko i jego pochodne) posypane orzechami , herbata miętowa 200ml	Kasza bulgur 100g (gluten-pszenica) Kotlet z brokuł 60g(gluten- pszenica, jaja kurze) Surówka z buraczków na ciepło 60g (mleko i jego pochodnia) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) , Jabłko 50g
Czwartek 21.09.2023	Kluski lane na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Chleb orkiszowy 30g (gluten-pszenica, gluten -żyto) Plasterek żółtego sera 30g (mleko i jego pochodne) papryka czerwona 20g, sałata, burak do chrupania 15g Herbata malinowa 200ml	Rosół z makaronem 250ml(gluten-pszenica, seler), nektarynka 40g Chałka z masłem i miodem 30g (mleko i jego pochodne, gluten - pszenica) Lemoniada cytrynowa 200ml	Ziemniaki pieczone 150g Płatki z kurczaka w ziołach 1szt Surówka z młodej kapusty z mango na jogurcie 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony jabłko- mięta 200ml
Piątek 22.09.2023	Kakao 200ml (mleko) Chleb słonecznikowy (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Chleb pszenny (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Pasta z mięsa 25g – wyrób własny, ogórek małosolny 15g, sałata, marchewka do chrupania 15g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), banan 60g Muffinki kakaowe 1szt (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica, jaja kurze)- wyrób własny, kefir truskawkowy 200ml (mleko i jego pochodne)- wyrób własny	Ziemniaki 150g Ryba dorsz po grecku 60g/60ml (jaja kurze, ryba, gluten- pszenica) Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) jabłko 40g

- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy.
- Pogrubioną czcionką **zaznaczane alergeny** z Rozporządzeniem 1169/2011
- Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.
- **Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach.**
- **Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 3,7g/os, cukier 5,5g/os**

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 25.09.23	Musli domowe na mleku 250g (gluten-żyto, gluten- pszenica ,gluten-owies, mleko) Chleb graham 30g (gluten-pszenica, gluten-żyto) Masło (mleko i jego pochodne)4g Pasta z groszku zielonego i jajka 25g (jajko kurze)- wyrób własny , ogórek małosolny 15g, rukola, papryka 15g, suszona żurawina. Herbata owocowa 200ml	Zupa krupnik z ziemniakami i kasza pęczak 250ml (gluten- jęczmień, seler), melon 60g Chlebek lekki kukurydziany z konfiturą jagodową 1szt- wyrób własny , Maślanka wiśniowa 200ml – wybór własny (mleko i jego pochodne)	Ryż curry 100g Pieczeń wieprzowa – drobiowa (szynka, filet) w sosie pieczeniowym 60g/50ml (jaja kurze, gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Surówka z selera i rodzynek ze śmietaną 60g (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) gruszka 40g
Wtorek 26.09.23	Kasza kukurydziana na mleku (mleko)250ml Chleb razowy (gluten- pszenica, gluten-żyto)30g. Masło (mleko i jego pochodne) 4g Twarożek z rzodkiewką i ogórkiem 35g(mleko i jego pochodne)- wyrób własny, sałata , pomidor 15g , suszona morela. Herbata rumiankowa 200ml	Zupa z ciecierzycy z makaronem 250ml (seler, gluten-pszenica), arbuż 50g Racuchy z jabłkiem 1szt (mleko, jaja kurze, gluten- pszenica)- wyrób własny Woda z cytryną 200ml	Ziemniaki 150g Schab panierowany 60g (gluten-pszenica, jaja) Surówka z sałatą z ogórkiem i rzodkiewką ze śmietaną i koperkiem 60g(mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i mięty 200ml
Środa 27.09.23	Szwedzki stół Kakao 200ml (mleko) Chleb kukurydziany 30g (gluten-pszenica) Bułka weka (gluten- pszenica) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Szynka wieprzowa 25g- wyrób własny, ½ jajka (jaja kurze), roszponka, pomidor koktajlowy 15g , pestki słonecznika	Zupa cukinii z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), gruszka 50g Kisiel truskawkowy do picia 150ml Pałka kukurydziana 1szt	Kotlet z kaszy gryczanej z serem białym w sosie musztardowym 180g/50ml (mleko i jego pochodne, gluten-pszenica, jaja kurze, gorczyca) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki na oliwie z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (porzeczka, agrest) Śliwka 50g
Czwartek 28.09.2023	Zupa mleczna z ryżem 250ml (mleko) Chleb ogrodnika 30g(gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło (mleko i jego pochodne)4g Sałatka jarzynowa 35g (mleko i jego pochodne, jaja kurze)- wyrób własny rzodkiewka 15g, sałata, pestki dyni. Herbata ziołowa 200ml	Zupa jarzynowa z fasolki szparagowej z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), melon 60g Kulki mocy 1szt (gluten-owies, mleko)- wyrób własny. Bawarka 200ml (mleko i jego pochodne)	Makaron świderki 100g (gluten- pszenica) Filet z indyka w sosie śmietanowym 60/50ml (mleko i jego pochodne) Surówka : buraczki czerwone z jabłkiem z oliwą z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i marchewki 200ml
Piątek 29.09.2023	Mleko 200ml Chleb orkiszowy 30g (gluten-pszenica, gluten- żyta) Bułka weka 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Szynka wieprzowa 25g Rzodkiewka czerwona 15g, roszponka, ogórek w słupki 15g	Zupa szpinakowa z ryżem 250ml(mleko i jego pochodne, seler), arbuż 60g Chlebek bananowy 1szt (gluten-pszenica, jaja kurze)-własny wyrób, kefir brzoskwinowy 200ml (mleko i jego pochodzenie)-wyrób własny	Ziemniaki 150g Medaliony rybne z dorsza 60g (jajka kurze, gluten-pszenica, ryba) Surówka z pory i ananasa z jogurtem naturalnym 60g (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml jabłko 50g
- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy. - Pogrubioną czcionką zaznaczane alergeny z Rozporządzeniem 1169/2011 - Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie. Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach. Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 3,7g/os, cukier 5,5g/os			