

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 22.01.2024	Płatki ryżowe na mleku 250ml (mleko) Chleb owsiany 30g (gluten- pszenica, gluten-żyto) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Serek wiejski 40g (mleko i jego pochodne), rzodkiewka 15g, sałata, ogórek zielony 15g, pestki dyni. Herbata z czarnej porzeczki 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), Sałatka owocowa: mango ,melon, gruszka, granat, kiwi na jogurcie 150g (mleko i jego pochodne), Woda cytrynowa 200ml	Ziemniaki 150g Filet z indyka w panierce sezamowej 60g (gluten-pszenica, jaja kurze, sezam) Surówka: z kapusty pekińskiej, papryki i natki pietruszki z oliwy z oliwek 60g (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy (jabłko, porzeczka) Banan 50g
Wtorek 23.01.2024	Zupa mleczna z makaronem 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb graham 30g (gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Jajko sadzone, rzodkiewka czerwona 15g, szczypiorek, ogórek w słupki 15g, morela suszona. Herbata mięta 200ml	Zupa krupnik z ziemniakami i kasza pęczak 250ml (gluten- jęczmień, seler), kiwi 60g Jogurt naturalny 150ml (mleko i jego pochodne) z kawałkami owoców suszonych (figi, daktyle)- wyrób własny	Lasagnia z mięsem drobiowo-wieprzowym (szynka, filet z kurczaka) i warzywami (papryka, marchewka, pietruszka) 220g (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) Napój owocowy 200ml Gruszka 50g
Środa 24.01.2024	Szwedzki stół Kakao 200ml (mleko) Chleb kukurydziany 30g (gluten-pszenica) Bułka weka (gluten- pszenica) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Pieczeń wieprzowa 25g- wyrób własny(gluten-pszenica, jaja kurze) konfitura wiśniowa- wyrób własny roszponka, pomidor koktajlowy 15g , pestki słonecznika	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), pomarańcza 50g Baton owsiany z suszonymi owocami 1szt Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml	Pierogi ruskie 4szt (mleko i jego pochodne, jaja kurze ,gluten- pszenica)- wyrób własny Surówka z marchewki i jabłka 60g, Kompot owocowy (agrest, porzeczka) 200ml, Melon 50g
Czwartek 25.01.2024	Kasza manna na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Chleb orkiszowy 30g (gluten-pszenica, gluten -żyto) Pasta z żółtego sera 30g (mleko i jego pochodne, jaja kurze) papryka czerwona 20g, rukola, burak do chrupania 15g Herbata malinowa 200ml	Rosół z makaronem 250ml (gluten-pszenica, seler), gruszka 50g Rogalik maślany z masłem i miodem 30g (mleko i jego pochodne, gluten - pszenica) Woda pomarańczowa 200ml	Ziemniaki pieczone 150g Pałki z kurczaka w ziołach 1szt Surówka z kapusty białej i papryki , oliwa z oliwek 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony jabłko- mięta 200ml
Piątek 26.01.2024	Mleko 200ml Chleb słonecznikowy (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Chleb kukurydziany (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Pasta z mięsa (wołowina) 25g – wyrób własny, ogórek kiszony 15g, kiełki, marchewka do chrupania 15g	Zupa żurek ze śmietaną i jajkiem 250ml (mleko i jego pochodne, seler, jaja kurze), mandarynka 50g Muffinki kakaowe 1szt (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica, jaja kurze)- wyrób własny Maślanka truskawkowa 200ml (mleko i jego pochodne)	Ryż brązowy 100g 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 29.01.2024	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb ogrodnika 30g(gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Omleczki z jajka i papryką (jaja kurze) 20g- wyrób własny ,roszponka, pomidor 15g , suszona morela Herbata truskawkowa 200m	Zupa minestrone z ziemniakami 250ml(seler, gluten-pszenica) mandarynka 50g Ślimaki francuskie z musem serowo - ziołowym 1szt (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) Woda cytrynowa 200ml	Łazanki z kapusty kiszzonej z kielbasą i mięsem wieprzowym (szynka) 220g (gluten-pszenica) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) , Jabłko 50g
Wtorek 30.01.2024	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 z ciecierzycy z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler), gruszka 50g Smoothie zielone 200ml(natka pietruszki, jabłko, banan, szpinak) Chlebek żytni lekki do chrupania 1szt	Kasza gryczana 100g Kotlet pożarski (filet z kurczaka) 60g (gluten-pszenica, jaja kurze) Surówka z ogórka zielonego ze śmietaną 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 31.01.2024	Szwedzki stół Kawa Anatol 200ml (mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten- pszenica) Chleb pszenny (gluten-pszenica) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Paszтет drobiowy 25g- wyrób własny (gluten-pszenica, jaja kurze) ,ser biały 25g (mleko i jego pochodne) sałata, pomidor koktajlowy 15g...	Zupa jarzynowa z kalarepy i koperku z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten- pszenica), gruszka 50g Budyń waniliowy 150g (mleko i jego pochodna, gluten- pszenica) z orzechami (orzech)- wyrób własny	Zapiekanka ziemniaczana z warzywami (papryka, brokuł) i beszamelem 180g (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) Surówka z kiszzonej kapusty z oliwa z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (agrest, porzeczka) Pomarańcza 50g
Czwartek 01.02.2024	Płatki jaglane na mleku 250ml (mleko) Bułka kajzerka 30g (gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Mus serowo-kakaowy 25g (mleko i jego pochodne), kalarepa do chrupania 15g, suszona żurawina. Herbata z melisy 200ml	Krem z brokuł z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), melon 50g Pizza drożdżowa z warzywami i serem żółtym 1szt (gluten-pszenica, jaja kurze, mleko) Napój owocowy 200ml	Kasza jęczmienna 100g (gluten-pszenica) Schab duszony w sosie pieczeniowym 60g/50ml Surówka: buraczki czerwone z oliwa z oliwą 60g Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml
Piątek 02.02.2024	Kakao 200ml (mleko) 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 fasolowa z makaronem 250ml (seler, gluten-pszenica), gruszka 50g Kasza kukurydziana 150g z polewa malinową 30ml (mleko i jego pochodne)posypane orzechami - wyrób własny Herbata miętowa 200ml	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**