

# Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 29.04.2024	Zupa mleczna z zacierką 250ml ( <b>mleko, gluten-pszenica</b> ) Chleb dyniowy 30g ( <b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b> ) Masło 4g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Pasta z tuńczyka i jajka 25g ( <b>ryba, jaja kurze</b> ), sałata, kalarepa 15g, papryka czerwona 15g Herbata jabłkowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietaną 250ml ( <b>seler, mleko i jego pochodne</b> ) pomarańcza 50g  Wafel ryżowy z musem malinowym 1szt/15g Mleczko waniliowe 200ml ( <b>mleko</b> )	Kasza gryczana 100g Pulpet wieprzowy (szynka) w sosie pomidorowym 60g/50ml( <b>gluten-pszenica, jaja, mleko i jego pochodne</b> ) Surówka: sałata mix ze śmietaną 60g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Kompot owocowy (porzeczka, agrest)200ml, Jabłko 50g
Wtorek 30.04.2024	Kakao 200ml ( <b>mleko</b> ) Chleb graham 30g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Bułka weka 30g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Masło 8g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Szynka wieprzowa 25g pomidor 15g, roszponka, ogórek w słupki 15g, pestki dyni.	Zupa z kapusty białej i ziemniakami 250ml ( <b>seler</b> ),jabłko 50g  Rogalik maślany z pastą z avocado 30g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Maślanka jagodowa 200ml ( <b>mleko i jego pochodne</b> )	Ryż brązowy 100g Leczo z cukinii ,papryki, pomidorów z mięsem drobiowym 60g, Surówka z fasolki szparagowej na parze 60g Sok tłoczony z jabłka i mięty 200ml
Środa 01.05.2024	.		
Czwartek 02.05.2024	Płatki owsiane na mleku 250ml ( <b>mleko, gluten-pszenica, jaja kurze</b> ) Masło 4g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Chleb orkiszowy 30g ( <b>gluten-pszenica, gluten -żyto</b> ) Pasta z żółtego sera 30g ( <b>mleko i jego pochodne, jaja kurze</b> ) papryka czerwona 20g, sałata, marchewka do chrupania 15g Herbata malinowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), jabłka 60g  Baton owsiany z suszonymi owocami 1szt ( <b>mleko, gluten-pszenica</b> ) Sok tłoczony z jabłka 200ml	Placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 180g/5ml ( <b>mleko, pszenica</b> ) Surówka z marchewki z ananase 60g Kompot owocowy 200ml (rabarbar, agrest) gruszka 40g
Piątek 03.05.2024			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy.</li> <li>Pogrubiczną czcionką <b>zaznaczane alergeny</b> z Rozporządzeniem 1169/2011</li> <li>Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.</li> <li><b>Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach.</b></li> <li><b>Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 3,7g/os, cukier 5,5g/os</b></li> </ul>			

# Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 06.05.2024	Płatki jęczmienne na mleku 250ml ( <b>mleko, gluten-jęczmień</b> ) Chleb słonecznikowy 30g ( <b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b> ) Masło 4g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Ser biały 15g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ), sałata, pomidor 15g, rzodkiew biała 15g, pestki słonecznika. Herbata truskawkowa 200ml	Zupa z soczewicy z ziemniakami 250ml ( <b>seler, gluten-pszenica</b> ), gruszka 50g  Kisiel malinowy do picia 150ml Pałka kukurydziana 1szt	Kasza bulgur 100g Filet z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym 60g/50ml Surówka: kalafior na parze 60g Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml Melon 50g
Wtorek 07.05.2024	Zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>mleko, gluten-pszenica</b> ) Bułka zwykła 30g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Masło 4g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) <b>Jajko</b> sadzone, rzodkiewka czerwona 15g, szczypiorek, ogórek w słupki 15g, morela suszona. Herbata mięta 200ml	Krem z brokuł 250ml ( <b>mleko i jego pochodne, seler</b> ), kiwi 60g  Pancake'ki z maki orkiszowej z konfiturą malinową 1szt ( <b>gluten-pszenica, jaja kurze</b> ) Woda z cytryną 200ml	Łazanki z kapusty kiszzonej i młodej z kiełbasą i mięsem drobiowym 220g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Sok tłoczony z jabłka 200ml
Środa 08.05.2024	<b>Szwedzki stół</b> Kawa Inka 200ml ( <b>mleko, gluten-żyto, gluten-jęczmień</b> ) Chleb wieloziarnisty 30g ( <b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b> ) Bułka weka 30g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Masło 8g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Schab pieczony w ziołach -wybór własny 25g, konfitura ze śliwki 20g, pomidor koktajlowy 15g, roszponka.	Zupa krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną 250ml ( <b>gluten-jęczmień, seler</b> ), melon 60g  Rożki francuskie z jabłkiem ( <b>mleko i jego pochodne, gluten-pszenica</b> ) 1szt- wyrób własny Kefir wiśniowy 150ml ( <b>mleko i jego pochodne</b> )-wyrób własny	Ziemniaki 150g Kotlet jajka i kalafiora 60g ( <b>jajka kurze, gluten-pszenica</b> ) Surówka : marchewka z groszkiem 60g Kompot owocowy (agrest, jabłko) 200ml, Banan 60g
Czwartek 09.05.2024	Płatki jaglane na mleku 250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb graham 30g ( <b>gluten-pszenica, gluten-żyto</b> ) Masło ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) 4g Paszтет z cukinii 25g-wyrób własny ( <b>gluten-pszenica, jaja kurze</b> ) , ogórek kiszony 15g, sałata, rzodkiewka biała 15g, suszona żurawina. Herbata owocowa 200ml	Zupa pieczarkowo- porowa z ziemniakami 250ml ( <b>seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica</b> ), jabłko 50g Pana cotta z sosem truskawkowym posypane orzechami 150g/50ml ( <b>mleko i jego pochodne, orzech</b> )- wyrób własny	Kasza gryczana 100g Sztuka mięsa (schab) 60g w sosie pieczeniowym 50ml ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty 60g Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Piątek 10.05.2024	Kakao 200ml ( <b>mleko</b> ) Chleb żytni 30g ( <b>gluten-żyto</b> ) Chleb pszenny 30g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Masło 8g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Parówka z szynki 25g, pomidor 15g, kalarepa 15g, sałata, suszona morela	Zupa zalewajka z ziemniakami 250ml ( <b>seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica</b> ), jabłko 60g Bułeczki drożdżowe z kruszonką i truskawką 1szt – wyrób własny ( <b>mleko, jaja kurze, gluten-pszenica</b> ) Maślanka z mango 200ml ( <b>mleko i jego pochodne</b> )	Ziemniaki 150g Medaliony rybne z mintaja 60g ( <b>jajka kurze, gluten-pszenica, ryba</b> ) Surówka z pory i ananasa z jogurtem naturalnym 60g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml gruszka 50g
<ul style="list-style-type: none"> <li>Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy.</li> <li>Pogrubioną czcionką <b>zaznaczane alergeny</b> z Rozporządzeniem 1169/2011</li> <li>Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.</li> <li>Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach.</li> <li><b>Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 3,7g/os, cukier 5,5g/os</b></li> </ul>			