

# Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 18.11.2024	Płatki ryżowe na mleku 250ml Chleb słonecznikowy 30g ( <b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b> ) Masło 4g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Ser kozi 15g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ), sałata, pomidor 15g, kalarepa 15g Herbata truskawkowa 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml ( <b>seler, mleko i jego pochodne</b> )  Jabłko pieczone z żurawiną 100g, Napój owocowy 200ml	Ziemniaki 150g Filet z indyka w panierce sezamowej 60g ( <b>gluten-pszenica, jaja kurze, sezam</b> ) Surówka: z kapusty pekińskiej, papryki i natki pietruszki z oliwy z oliwek 60g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Kompot owocowy (jabłko, porzeczka) Śliwka 50g
Wtorek 19.11.2024	Musli domowe na mleku 250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb owsiany 30g ( <b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b> ) Masło 4g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Pasta z tuńczyka i jajkiem 25g ( <b>ryba, jaja kurze</b> ), roszponka, rzodkiew biała 15g, papryka czerwona 15g Herbata jabłkowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml ( <b>seler, mleko i jego pochodne</b> ), kiwi 60g  Rożki francuskie z bananem ( <b>mleko i jego pochodne, gluten-pszenica</b> ) 1szt- wyrób własny Kefir wiśniowy 150ml ( <b>mleko i jego pochodne</b> )-wyrób własny	Makaron spaghetti z mięsem drobiowym (filet z kurczaka) i warzywami (marchewka, por) 220g ( <b>gluten-pszenica, mleko i jego pochodne</b> ) Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 20.11.2024	<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 -wyrób własny 25g, dżem malinowy 20g-wyrób własny, pomidor koktajlowy 15g, roszponka.	Krem z dyni 250ml ( <b>mleko i jego pochodne</b> ), mandarynka 60g  Tost po hawajsku 1szt ( <b>gluten-pszenica, mleko i jego pochodne</b> ) Herbata miętowa 200ml	Pierogi leniwe 220g ( <b>mleko i jego pochodne, jaja kurze, gluten- pszenica</b> )- wyrób własny Surówka z marchewki i ananasa 60g, Kompot owocowy (agrest, porzeczka) 200ml, gruszka 50g
Czwartek 21.11.2024	Zupa mleczna z zacierką 250ml ( <b>mleko, gluten-pszenica</b> ) Chleb wieloziarnisty 30g ( <b>pszenica, żyto</b> ) Masło ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) 4g Paszтет z fasoli i śliwki 25g-wyrób własny ( <b>gluten- pszenica, jaja kurze</b> ), ogórek kiszony 15g, sałata, kalarepa 15g, suszona żurawina. Herbata z melisy 200ml	Zupa z kiszonej kapusty i ziemniakami 250ml ( <b>seler</b> ), banan 50g Brzoskwińowe jajeczko- wafel ryżowy z serem białym i brzoskwinia ( <b>mleko i jego pochodne</b> )- wyrób własny	Ryż curry 100g Gulasz z indyka z warzywami (cukinia, papryka) 60g Surówka z sałaty lodowej z ogórkiem, natka pietruszki z oliwa z oliwek 60g ( <b>sezam</b> ) Sok tłoczony z jabłka i brzoskwini 200ml
Piątek 22.11.2024	<b>Mleko</b> 200ml Chleb razowy 30g ( <b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b> ) Bułka weka 30g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Masło 8g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Kabanosy drobiowe 40g pomidor 15g, rzodkiew biała 15g, roszponka, pestki słonecznika.	Zupa koperkowa z ryżem 250ml ( <b>seler, mleko i jego pochodne</b> ), kiwi 50g  Muffinki kakaowe 1szt ( <b>mleko i jego pochodne, gluten- pszenica, jaja kurze</b> )- wyrób własny, kefir truskawkowy 200ml ( <b>mleko i jego pochodne</b> )- wyrób własny	Ziemniaki 150g Kotlet z dorsza 60g ( <b>jaja kurze, ryba, gluten-pszenica</b> ) Surówka : brokuł z kalafiozem na parze 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) jabłko 50g

- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy.
- Pogrubioną czcionką **zaznaczone 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**

Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 25.11.2024	Płatki orkiszowe na mleku 250ml ( <b>mleko, gluten-orkisz</b> ) Masło 4g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Chleb dyniowy 30g ( <b>gluten-pszenica, gluten-żyto</b> ) Masło ( <b>mleko i jego pochodne</b> )4g Pasta z papryki i jajka 25g ( <b>jajko kurze</b> )-wyrób własny , ogórek zielony 15g, kielki, pomidor 15g, suszona morela. Herbata owocowa 200ml	Zupa z ciecierzycy z makaronem 250ml ( <b>mleko i jego pochodne, seler, gluten- pszenica</b> ), gruszka 50g  Rogalik maślany z pastą z avocado 30g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Maślanka jagodowa 200ml ( <b>mleko i jego pochodne</b> )	Ziemniaki 150g Pieczeń drobiowa (filet) w sosie pieczeniowym 60g/50ml ( <b>jajka kurze, gluten-pszenica, mleko i jego pochodne</b> ) Surówka z selera i rodzynek ze śmietaną 60g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Kompot owocowy (jabłko, porzeczka) Śliwka 50g
Wtorek 26.11.2024	Zupa mleczna z ryżem ( <b>mleko</b> )250ml Chleb razowy ( <b>gluten-pszenica, gluten-żyto</b> )30g. Masło ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) 4g Twarożek z rzodkiewką i ogórkiem 35g( <b>mleko i jego pochodne</b> )- wyrób własny, sałata , pomidor 15g , pestki dyni. Herbata rumiankowa 200ml	Zupa cukinii z ziemniakami 250ml ( <b>seler, mleko i jego pochodne</b> ), jabłko 50g  Smoothie czerwone 200ml ( buraki, maliny, wiśnie) Ciastko bio 2szt ( <b>gluten- pszenica</b> )	Kasza jęczmienna 100g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Gulasz z indyka z warzywami (marchewka por, papryka) 60g Surówka: kalafior, sałata, ogórek w śmietanie 60g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Sok tłoczony z jabłka 200ml
Środa 27.11.2024	<b>Szwedzki stół</b> Kawa Anatol 200ml ( <b>mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz</b> ) Chleb wieloziarnisty 30g ( <b>gluten-żyto, gluten- pszenica</b> ) Chleb pszenny ( <b>gluten-pszenica</b> ) 30g Masło ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) 8g Szynka drobiowa 25g ,ser żółty 25g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ), sałata, pomidor koktajlowy 15g,	Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml ( <b>seler</b> ), gruszka 50g  Marchewka z dynią i żurawiną 100g Herbata melisa 200ml	Pampuchy na parze z sosem truskawkowym 100g/30ml ( <b>mleko, gluten-pszenica, jajka kurze</b> ) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) Banan 50g
Czwartek 28.11.2024	Kluski lane na mleku 250ml ( <b>mleko, gluten-pszenica, jajka kurze</b> ) Masło 4g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Bułka zwykła 30g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Jajecznica ze szczypiorkiem 30g ( <b>jajka kurze</b> ) papryka czerwona 20g, sałata, marchewka do chrupania 15g Herbata malinowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem250ml ( <b>seler, mleko i jego pochodne</b> ) pomarańcza 50g  Jogurt naturalny 150ml ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) z kawałkami owoców suszonych z <b>orzeciami</b> (figi, daktyle)- wyrób własny	Ziemniaki 150g Kotlet mielony 60g(szynka) ( <b>gluten-pszenica, jajka kurze</b> ) Surówka z buraczków czerwonych ze śmietaną na ciepło 60g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Sok tłoczony z jabłka i brzoskwini 200ml
Piątek 29.11.2024	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, burak do chrupania 15g,sałata, pestki słonecznika	Zupa żurek ze śmietaną i jajkiem 250ml ( <b>mleko i jego pochodne, seler, jajka kurze</b> ), mandarynka 50g  Szarlotka z jabłkiem 1szt ( <b>mleko i jego pochodne, gluten-pszenica, jajka kurze</b> )- wyrób własny, bawarka 200ml ( <b>mleko</b> )	Ryż brązowy 100g Medaliony rybne z dorsza 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 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**