

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Czwartek 02.01.2025	<p>Płatki gryczane na mleku 250ml (mleko) Chleb graham 30g(gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z sera białego i papryki 15g (mleko i jego pochodne),sałata, pomidor 15g, kalarepa 15g, pestki słonecznika. Herbata truskawkowa 200ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne) gruszka 50g Ciastko owsiane z suszonymi owocami 1szt (mleko, gluten-pszenica) Woda cytrynowa 200ml</p>	<p>Ziemniaki 150g Kotlet mielony 60g(szynka) (gluten-pszenica, jaja kurze) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką na oliwie z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i brzoskwini 200ml</p>
Piątek 03.01.2025	<p>Kakao 200ml (mleko) Chleb wieloziarnisty (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Chleb kukurydziany (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Szynka z drobiowa 25g – wyrób własny, ogórek kiszony 15g, kielki, marchewka do chrupania 15g</p>	<p>Zupa z brokuł z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), mandarynka 50g Wafel ryżowy 1szt z konfiturą śliwkową, szejk bananowy 200ml</p>	<p>Ryż brązowy 100g 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</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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
Wtorek 07.01.2025	Zupa mleczna z ryżem 250ml (mleko) Chleb dyniowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z tososia wędzonego i sera białego 25g (ryba, mleko), sałata, rzodkiew biała 15g, papryka czerwona 15g Herbata jabłkowa 200ml	Zupa z ogórkowa z ziemniakami 250ml (seler), pomarańcza 50g Smoothie zielone 200ml(natka pietruszki, jabłko, banan, szpinak) Biszkopty 2szt	Kasza gryczana 100g Pulpet wieprzowy (szynka) w sosie pomidorowym 60g/50ml(gluten-pszenica, jaja, mleko i jego pochodne) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Gruszka 50g
Środa 08.01.2025	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 Szynka drobiowa 25g ,ser żółty 25g (mleko i jego pochodne), sałata, pomidor koktajlowy 15g,	Zupa fasolowa z ziemniakami i kiełbasą 250ml (seler), gruszka 50g Pancake'ki z maki orkiszowej z dżemem z cukinii 1szt (gluten-pszenica, jaja kurze) Woda z cytryną 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet z brokuł 60g (jajka kurze, gluten-pszenica) Surówka : sałata ze śmietaną 60g (mleko) Kompot owocowy (agrest, jabłko) 200ml, Banan 60g
Czwartek 09.01.2025	Płatki jęczmienne na mleku 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, pestki dyni Herbata mięta 200ml	Zupa szczawiowo -szpinakowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne) banan 60g Chałka z pastą avocado 30g (mleko i jego pochodne, gluten - pszenica) Maślanka a mango 200ml (mleko)	Kasza jęczmienna 100g (gluten-pszenica) Sztuka mięsa (szynka) 60g w sosie pieczeniowym 50ml (mleko i jego pochodne) Surówka z buraczków czerwonych oliwa z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Piątek 10.01.2025	Mleko 200ml Chleb żytni (gluten-żyto) 30g Chleb kukurydziany (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Kiełbasa krakowska sucha 25g – wyrób własny, sałata, pomidor 15g, pestki słonecznika, kalarepa 15g	Krem z dyni 250ml (mleko i jego pochodne), mandarynka 60g Budyń czekoladowy 150g (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) z polewą wiśniową 50ml posypane orzechami.	Ziemniaki 150g Kotlet z mintaja 60g(jaja kurze, ryba, gluten-pszenica) Surówka : z kiszanej kapusty i jabłka. 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Pomarańcza 50g
<ul style="list-style-type: none"> • 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 			