



	PONIEDZIALEK Dzień Shake Czekoladowo-Mlecznego		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK Dzień Makaronu		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Makaron drobny z na mleku (1,3,7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Płatki kukurydziane z na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno -razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Poledwica sopocka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasztet wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta z jajka i brokuł z majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
					Ogórek kiszony (10)	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa brokułów zabieleną z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami i natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami ze słonecznikiem (9)	250 ml
	Leczo z mięsem drobiowym mielonym cukinią papryką w sosie pomidorowym (1)	120 g	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym z natką pietruszki (1)	70 g/50 ml	Mintaj panierowany w chrupiącej panierce (1,3,4,9,10,14)	70 g	Potrąwka z kurczaka z jarmuzu (1)	120 g	Pierogi leniwe z serem białym - ciasto z dodatkiem maki pełnoziarnistej - wyrób własny (1,3,7)	180 g
	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki młode z koperkiem	100 g	Makaron z mąki durum (1,3)	100 g	Polewa truskawkowa (7)	50 ml
	Surówka z sałaty lodowej z ogórkiem kukurydzą z cebulką i sosem winegret	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z oliwą	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i ananasm (10)	80 g	Salata z rzodkiewką i śmietaną (7)	40 g	Surówka z marchewki selera i jabłko ze śmietaną (7,9)	40 g
PODWIECZOREK	Shake czekoladowy na mleku z bananem (7) +Paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Ciasto ucierane marchewkowe - domowy wyrób z Torcikowej Chatki (1,3,7)	50 g	Deser a'la rafaello na bazie twarożku z wiórkami kokosowymi posypane gorzką czekoladą (7,8)	150 g	Mix owoców w jogurcie naturalnym (7)	150 g	Brushetta - mini bułeczka (1,3) z pasta z pomidorów cebulką ziołami i oliwą z oliwek	1 szt./20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Polędwica sopocka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Kiełbaska wieprzowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	2 szt.	Pasta z twarogu i jajek (3,7,10)	20 g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Jajko z sosem majonezowym z koperkiem (3,10)	1 szt. 20 g
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
			Papryka	20 g	Rukola	3 g				
		Ketchup (1,10)	20 g							
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa z brukselki zabelana z ziemniakami i koperkiem (7,9)	200 ml	Zupa ryżowa zabelana z koperkiem (7,9)	200 ml	Zupa barszcz czerwony zabelany z ziemniakami i koperkiem (7,9)	200 ml	Zupa krem z papryki z kaszą jaglaną i słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową z natką pietruszki (9)	200 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego i włoszczyzną posypany serem mozzarella (1,3,7,9)	280 g	Nugetsy z fileta kurczaka panierowane w płatkach owsianych (1,3)	3 szt.	Gulasz z mięsa wieprzowego w kawałkach z natką pietruszki (1,7,9)	120 g	Ryba panierowana w sezamie (1,3,4,11)	70 g	Naleśniki z serem białym - ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej - wyrób własny (1,3,7)	2 szt.
			Ziemniaki młode z koperkiem	100 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki młode z koperkiem	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 m
	Mix sałat z Rukola i kukurydzą z sosem winegret (3,10)	40 g	Colesław z marchewką (3,10)	80 g	Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulka z oliwą (10)	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką oliwą i natką pietruszki (10)	80 g	Surówka z marchewki tartej ze śmietaną (7)	40 g
			Deser z twarożkiem kokosowym z bananem i pokruszonymi herbatnikami (1,3,7,8)	150 g.	Jogurt naturalny z musli płatkami owsianymi rodzynkami i żurawiną (1,7,12)	1 szt./ 20 g	Koktajl chia truskawkowy z na maślanie (7) +bułka maślana (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Wafle kukurydziane z paprykarzem wegańskim	2 szt./ 20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk Kliniczny

WRZESIEŃ TYDZIEŃ V 26.09.2022- 30.09.2022

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA Światowy Dzień Jabłka		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jęczmienne na mleku z (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Bułka kajzerka (1,11)	1 szt.	Pieczywo pszenno - graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Kielbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	1 szt.	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	30 g
	Serek wiejski z pomidorem (7)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna rybna ze szczypiorkiem z oliwą (3,4)	20 g	Rukola	3 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
				Ogórek	20 g					
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem świderki i z natką pietruszki (1,3,7,9)	200 ml	Zupa pieczarkowa zabieleną z drobnym makaronem z mąki durum (1,3,7,9)	200 ml	Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską z natką pietruszki (1,6,9,10)	200 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z mlekiem kokosowym i grzankami (1,8,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ryżem parabolicznym (7,9,10)	250 ml
	Strogonoff z mięsa wieprzowego w kawałkach z papryką pieczarkami ogórkiem kiszonym i sosem pieczeniowym (1,10)	120 g	Udko pieczone w marynacie paprykowej	70 g	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem	220 g	Pierogi z mięsem wieprzowym- podane z okraszane cebulką - wyrób własny z mąki pełnoziarnistej (1,3)	7 szt./10 g	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4,9,10,14)	3 szt.
	Mix kasz z kaszy gryczanej i pęczak (1)	100 g	Ziemniaki młode z koperkiem	100 g	Sos waniliowy na bazie jogurtu (7)	50 ml			Ziemniaki młode z koperkiem	130 g
	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem z oliwą	40 g	Surówka z marchewki tartej i brzoskwini z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z buraczków papryki z jabłkiem oliwą i natką pietruszki	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Maślanka jagodowa (7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Deser z kremowym serkiem brzoskwinowym z granolą orzechową- wyrób własny (1,7,8)	150 ml	Bułka mini (1) serek Tosca ziołowy (7)	1szt./ 20 g	Smoothie mango z jogurtem (7) + pieczywo chrupkie (1)	150 g / 3 szt.	Domowa muffinka z owocem z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1 szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1. zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4. ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soja i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny