

PAŹDZIERNIK TYDZIEŃ I 03.10.2022- 07.10.2022  
 JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA Dzień Jabłkowego Ciasta		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Drobny makaron na mleku z nutą wanilii (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
	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Kielbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Salatka z jajka z zielonym groszkiem w sosie majonezowym (3,10)	20 g
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ogórek zielony	20 g	Paprykowy serek Tosca (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Rzodkiew biała	20 g	Salata	5 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g
OBIAD	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa meksykańska z papryką fasolą i cebulką z ryżem parabolicznym (9)	250 ml	Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami i natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml
	Makaron penne z maki durum z mięsem z kurczak w kawałkach i brokułem w sosie śmietanowo serowym (1,3,7)	220 g	Kotlet schabowy panierowany (1,3)	70 g	Pulpet z mięsa mieszanego wieprzowo- drobiowego z sosem pieczarkowym (1,3)	70 g/ 50 ml	Filet z Miruny panierowany w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Naleśniki z serkiem kokosowym ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej - wyrób własny (1,3,7,8)	2 szt.
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa brzoskwiuniowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałaty z papryką i oliwą (10)	40 g	Surówka z kapusty białej z ogórkiem w sosie jogurtowym z koperkiem (3,7,10)	80 g	Surówka z ogórka kiszzonego cebulką z oliwą (10)	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i cebulką (10)	80 g	Surówka marchewka z ananasm z sokiem z cytryny	40 g
PODWIECZOREK	Rogal czekoladowy (1,3,7)	1 szt.	Kisiel + biszkopty (1,3,7)	150 g / 3 szt.	Domowe ciasto ucierane z jabłkami - wyrób z Torcikowej Chatki (1,3,7)	50 g	Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego (7) + + paluch kukurydziany	150 ml/ 1szt.	Wafle ryżowe humus z suszonymi pomidorami (11)	2 szt. / 20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki 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. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że wymienione powyżej alergeny mogą znajdować się w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Miklas**  
 Dietetyk kliniczny

## PAŹDZIERNIK TYDZIEŃ II 10.10.2022- 14.10.2022

## JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIAŁEK Światowy Dzień Owsianki		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK DZIEŃ NAUCZYCIELA	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana 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- żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Bułka kajzerka [1]	1 szt.
	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	Szynka gotowana (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)	20 g
	Serek wiejski z papryką (7)	20 g	Pasztet wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z majonezem (3,10)	20 g	Pomidor	20 g	Dżem wiśniowy - niskosłodzony	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g
			Ogórek kiszony (10)	20 g	Ketchup (1,10)	20 g			Rukola	3 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Sok owocowy tłoczony	150 ml
OBIAD	Zupa z zielonej fasolki szparagowej z ziemniakami (9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem parabolicznym (7,9)	250 ml	Zupa z brokułów zabieleną z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krem z białej fasoli z ziemniakami i z majerankiem podsmażoną kiełbaską wieprzową (1,6,9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabieleną z makaronem z mąki durum (1,3,7,9)	250 ml
	Gulasz z wieprzowiny i warzywami z natką pietruszki (1,9)	120 g	Nugetsy z kurczaka panierowane (1,3)	3 szt	Makaron świderki z mąki durum z serem białym (1,3,7)	220 g	Gołąbki bez zawijania z ryżem parabolicznym mięsem wieprzowym mielonym z kapustą białą i sosem pomidorowym (1)	100 g/ 50 ml	Mintaj w chrupiącej panierce (1,3,4,14)	70 g
	Kasza jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Ziemniaki młode z koperkiem	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą	40 g	Mix sałat z ogórkiem zielonym z sosem winegret (10)	40 g	Marchewka tarta z jabłkiem i sokiem z cytryny	40 g	Buraczki lekko chrzanowe	40 g	Surówka z kapusty białej pora i marchewki z oliwą	80 g
PODWIECZOREK	Płatki owsiane z jogurtem i musem mango (1,7)	150 g	Brioszka z serem (1,3,7)	1 szt	Bułka mini (1) + masło orzechowe z orzechów arachidowych bez cukru (5,8)	1 szt./ 20 g	Shake banan porzeczką na maślanie (7) + wafle ryżowe	150 ml/ 2 szt.	Budyń śmietankowy na mleku z posypką czekoladową (7)	150 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 alergię 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i slarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Dominika Miłtas  
Dietetyk kliniczny

PAŹDZIERNIK TYDZIEŃ III 17.10.2022- 21.10.2022

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIAŁEK Dzień Makaron		WTOREK Dzień Babeczek Czekoladowych		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Kakao z mlekiem (7)	200 ml	Płatki owsiane na mleku z cynamonem (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (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
	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka i sera żółtego z majonezem (3,7,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Salatka z jajka z sosem tatarskim (3,10)	20 g
	Twarożek z rzodkiewką (7)	20 g	Poledwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Serek Tosca z suszonymi pomidorami (7)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiew biała	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
		Pomidor	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 brukselkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem (9)	250 ml	Barszcz ukraiński z fasolą białą zabelany z ziemniakami (7,9)	250 ml	Zupa domowy rosół z makaronem nitki z maki durum z natką i lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa z zielonego groszku zabelana z ziemniakami i natką pietruszki z pestkami dyni (7,9)	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem bolognese i mięsem drobiowym mielonym i włoszczyzną posypany serem mozzarella (1,3,7,9)	280 g	Bitka wieprzowa w sosie własnym z natką pietruszki (1)	70 g/ 50 ml	Ryba Miruna panierowana w sezamie (1,3,4,11)	70 g	Sezonowe risotto z ryżem parabolicznym z mięsem kurczaka w kawałkach dynią marchewką i papryką	220 g	Pierogi z farszem serowym na słodko- ciasto z dodatkiem maki pełnoziarnistej- wyrób własny (1,3,7)	7 szt.
			Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g			Polewa brzoskwiowo - jogurtowa (7)	50 ml
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą sosem winegret	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulką i oliwą z oliwek (10)	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i oliwą (10)	80 g	Mix sałata z rukolą ogórkiem z oliwą posypana słonecznikiem	40 g	Surówka z marchewki selera i jabłka zabelana (7,9)	40 g
PODWIECZOREK	Smoothie mango-pomarańcza na bazie soku + bułka maślana (1,3,7)	150 ml/ 1szt	Czekoladowe babeczki z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt.	Rogalik z powidłami (1,3,7)	1 szt.	Jogurt naturalny (7) czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru (1,3,7)	150g/ 20 g	Paluch kukurydziany z sosem pomidorowym z oregano i bazylią	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 swym składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i słarczany, 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  
Dietyk Kliniczny

PAŹDZIERNIK TYDZIEŃ IV 24.10.2022- 28.10.2022

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA Dzień Dyni		CZWARTEK Dzień Ziemniaka		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku z nuta wanilii (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Bułka kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Pasta twarogowo rybna ze szczypiorkiem (4,7)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Kiełbaska wieprzowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	2 szt.	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z papryką i kurkumą (3,10)	20 g
	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g	Serek Tosca z koperkiem (7)	20 g	Rzodkiew biała	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
					Sałata	5 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g
OBIAD	Zupa żurek z ziemniakami i kiełbaską (1,6,9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem z mąki durum (1,3,7,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni piżmowej z mlekiem kokosowym i pestkami dyni (8,9)	250 ml	Rozgrzewająca zupa węgierska z papryką cebulą mięsem mielonym z kasza jęczmienną (1,9)	250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami z koperkiem (9)	250 ml
	Udko pieczone z ziołami z sosem pieczarkowym z natką pietruszki (1,7)	70 g/50 ml	Kotlet mielony z mięsa wieprzowego z cebulką (1,3)	70 g	Kurczak w kawałkach w sosie śmietanowo ziołowym (1,7)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4,14)	3 szt.	Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem	220 g
	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Ryz pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa owocowa czarna porzeczka truskawka na jogurcie (7)	50 ml
	Surówka z ogórka kiszzonego z papryką czerwoną i cebulką z oliwą (10)	80 g	Surówka z kapusty białej z ogórkiem i szczypiorkiem na jogurcie (7)	80 g	Kapusta pekińska z marchewką i kukurydzą z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i oliwą (10)	80 g	Surówka z selera i rodzynkami z sokiem z cytryny (9,12)	40 g
PODWIECZOREK	Bułka słodka z budyniem (1,3,7)	1 szt.	Koktajl pinacolada z ananasem i kokosem na mleku (7,8) + chrupki kukurydziane	150 ml/5g	Mini bułka (1) pasta z jajka i brokułów z majonezem (3,10)	1 szt./20 g	Deser na biszkoptach z serkiem białym i kawałkami brzoskwini (1,3,7,8)	150 ml	Pieczywo chrupkie (1) Pasta z czerwonej soczewicy ze słonecznikiem	3 szt./20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. Skorupki 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Dominika Miklas  
Dietytyk kliniczny