

	PONIEDZIALEK	WTOREK MIKOŁAJKI	ŚRODA	CZWARTEK *	PIĄTEK *					
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Makaron drobne gwiazdki na mleku (1,3,7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (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
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Parówki drobiowe 93 % mięsa (1,6,9,10)	1 szt.	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka (3,10)	20 g
	Pasta twarogowo rybna ze szczypiorkiem (4,7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z zielonego groszku z czarnuszką i oliwą	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g	Papryka	20 g
				Ketchup (1,10)	20 g					
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Sok tłoczony na zimno	150 ml
OBIAD	Zupa krem z serowo brokułowy (ser mozzarella) z dodatkiem ziemniaków posypyany słonecznikiem (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na lekkim wywarze drobiowym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty ziemniakami i koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem z maki durum zabelana (1,3,7,9)	250 ml	Zupa wielowarzywna zabelana z ziemniakami (7,9)	250 ml
	Leczo mięsno warzywne cukinia papryka soczewicą czerwona cebulka z dodatkiem mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym (1)	120 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach owsianych (1,3)	3 szt.	Pulpet z mięsa wieprzowego z włoszczyzną w sosie własnym (1,3,9)	70 g/ 50 ml	Mintaj w chrupiącej panierce (1,3,4,14)	70 g	Naleśniki z farszem serowo jabłkowym z dodatkiem maki pełnoziarnistej posypane kokosem (1,3,7,8)	2 szt.
	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml
	Mix sałaty z kukurydzą i sosem winegret (10)	40 g	Surówka z białej rzepy marchewki z jogurtem (7)	80 g	Buraczki lekko chrzanowe z oliwą	80 g	Surówka z marchewki jabłka z oliwą	80 g	Surówka z selera i z rodzynekami (9,12)	40 g
PODWIECZOREK	Zimowe smoothie banan z jabłkiem i cynamonem na mleku (7) + rogal maślany (1,3,7)	150 ml/ 1 szt	Świąteczna Mikołajkowa babeczka [z przyprawą piernikową] - wyrób domowy z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1 szt.	Rogalik z budyniem (1,3,7)	1 szt.	Jogurt naturalny (7) czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru (1,7)	150 ml/ 20 g	Pieczywo chrupkie (1) pasta z pieczonej dyni pestkami dyni i oliwą	3 szt. / 20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadalni 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.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 słarczany, 13. łubin 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

GRUDZIEŃ TYDZIEŃ II 12.12.2022- 16.12.2022
 JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIALEK		WTOREK *		ŚRODA DZIEŃ HERBATY		CZWARTEK *		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kokosowa kasza jaglana na mleku (7,8)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane 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	Kajzerka (1)	1szt	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Pasztet wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Kremowy twarożek z rzodkiewką (7)	20 g	Pomidor	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Rzodkiew biała	20 g	Ogórek	20 g
					Roszonka	3 g			Rukola	3 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAD	Zupa barszcz biały z ziemniakami kielbaską wieprzową 93 % mięsności (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum (1,3,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (9)	250 ml	Jesienna zupa cebulowa z ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese i mięsem mielonym wieprzowym z włoszczyzną (1,3,9)	280 g	Udka z kurczaka pieczone w marynacie paprykowej	70 g	Mięso wieprzowe w kawałkach w sosie śmietanowo pieczarkowym z natką pietruszki (1,7)	120 g	Paluszki Z Mintaja (1,3,4,14)	3 szt.	Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem	220 g
			Ziemniaki purée z koperkiem (7)	100 g	Kasza jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki purée z koperkiem (7)	100 g	Polewa owocowa czarna porzeczką truskawką na jogurcie z miodem (7)	50 ml
	Mix sałat z rukolą ogórkiem i z sosem winegret (10)	40 g	Mizeria z kapusta białą z jogurtem i szczypiorkiem (7)	80 g	Surówka z marchewki pora kukurydzy na majonezie (3,10)	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki ananasek z sokiem z cytryny i słonecznikiem (9,12)	40 g
PODWIECZOREK	Bułka słodka z budyniem waniliowym (1,3,7)	1 szt	Kisiel wiśniowy + chrupki kukurydziane	150 g/ 5 g	Shake banan truskawka na kefirze (7) + wafle ryżowe	150 ml/ 2 szt	Deser z serem białym kawałkami galaretki na herbatnikach (1,3,7)	150 g	Mini bułka (1) paprykarz szczeciński (4,9)	1 szt/ 20 g
<p>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w Jadalni 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.Jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.sól 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. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk Kliniczny</p>	



	PONIEDZIAŁEK *		WTOREK DZIEŃ RYBY		ŚRODA		CZWARTEK WIGLIA		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (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
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta rybna z cebulką i jajkiem z oliwą (3,4)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	20 g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	30 g
	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Kremowy serek biały (7)	20 g	Pasta z jajka z koperkiem (3,10)	20 g	Dżem niskosłodzony truskawkowy	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g	Salata	5 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	Sok tłoczony na zimno	150 ml
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej zabelana z ziemniakami i natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa domowy rosół z makaronem nitki z mąki durum z natką i lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa lekka grochówka z kielbaską 93 % mięsności z ziemniakami (1,6,9)	250 ml	Świąteczny barszcz czerwony z natką pietruszki z uszkami z pieczarkami i kapustą kiszoną własnego wyrobu [1,3,9,10]	250 ml	Zupa z brukselką zabelana i ziemniakami z koperkiem (7,9)	250 ml
	Gulasz wieprzowy z warzywami korzennymi (1,9)	120 g	Kotlet schabowy panierowany z dodatkiem sezamu (1,3,11)	70 g	Makaron łazanki z mięsem mielonym mieszanymi drobiowo wieprzowym z kapustą białą i cebulką (1,3)	220 g	Ryba panierowana w sosie greckim z włoszczyzną [1,3,4,9]	70 g/50 g	Rozgrzewający kociołek z curry ciecierzycą dynią w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym (1,8)	120 g
	Kasza jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g
	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą (10)	40 g	Rzodkiew biała z kukurydzą porem sosem jogurtowo majonezowym (3,7,10)	80 g	Marchewka tarta z oliwą	40 g	Salatka z ogórków kiszonych z cebulką i oliwą (10)	40 g	Mix sałaty z ogórkiem papryką i oliwą	40 g
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa (7) + paluch kukurydzydziany	150 ml/2 szt	Wafle ryżowe powidlą czekoladowe śliwkowe - wyrób własny	2 szt./20 g	Chałka z musem serowo jabłkowym (1,3)	1 szt	Ciasto świąteczne Strucla makowa (1,3,7,8)	50g	Piernikowy koktajl (banan miód cynamon przyprawa do piernika na bazie jogurtu) (7) + biszkopty (1,3,7)	150 ml / 10 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łublin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienianych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk Kliniczny

GRUDZIEŃ TYDZIEŃ IV 27.12.2022- 30.12.2022

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK			
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Musli z rodzynkami na mleku (1,7,12)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	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
	Ser żółty (7)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta rybna z jajkiem i groszkiem (3,4,10)	20 g
	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Rzodkiew biała	20 g	Salata	5 g
	Pomidor	20 g						
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g
OBIAD	Zupa z zielonego groszku zabieleną z ziemniakami i natką pietruszki z pestkami dyni (7,9)	250 ml	Zupa meksykańska z papryką fasolą i cebulką z kaszą pęczak i natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa aromatyczny krem z pieczonej dyni z mlekiem kokosowym i pestkami dyni i grzankami (1,8,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem (7,9,10)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z serem i brzoskwiniami (1,3,7)	220 g	Kurczak w kawałkach z cukinią w sosie śmietanowo ziołowym (1,7)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4,14)	3 szt.	Naleśniki wytrwane z farszem ruskim - wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt
	Polewa owocowa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Sos jogurtowo ziołowy (7)	50 ml
	Surówka z marchewki tartej z sokiem cytryny i słonecznikiem	40 g	Kapusta pekińska i kukurydzą papryką z jogurtem naturalnym (7)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i oliwą (10)	80 g	Surówka z kapusty czerwonej zabieleną (7)	40 g
PODWIECZOREK	Pieczywo chrupki + masło orzechowe 100% bez cukru (5,8)	3 szt/20 g	Kisiel z truskawkami i czarną porzeczką + biszkopty (1,3,7)	150 g/10 g	Ciasto z agrestem Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Smoothie jabłko pomarańcz z sokiem marchewkowym + bułka maślana (1,3,7)	150 ml/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. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Bocznyca 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 powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk Kliniczny