

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE TYDZIEŃ IV 21.02.2022- 25.02.2022



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK Tłusty Czwartek		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kokosowa kasza jaglana na mleku (7,8)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Bułka kajzerka (1)	1 szt.	Pieczywo jasne i 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
	Ser biały z rzodkiewką (7)	20 g	Szynka babuni (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami (3)	20 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Rukola	3 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	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa neapolitańska z ryżem natką pietruszki posypana serem żółtym (7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum z natką pietruszki bazylią i oregano (1,3,7,9)	200 ml	Zupa wielowarzywna zabieleną z fasolką szparagową brokołem kalaflorem z ziemniakami i koperkiem (7,9)	200 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami natką pietruszki i pomidorami (1,9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (1,9)	200 ml
	Kolorowe kaszotto z kaszy mix (pęczak gryczana bulgur) z czerwoną soczewicą mięsem wieprzowym mielonym warzywami korzennymi fasolką szparagową zielonym groszkiem kukurydzą i z natką pietruszki sos śmietanowo-pomidorowy (1,7,9)	100g/ 120 g/ 50 ml	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydziano-owsianych (1,3)	3 szt.	Strogonoff z wieprzowiny z ogórkiem kiszonym papryką w sosie pomidorowym (1,7)	120 g	Pierogi ruskie okraszone cebulką- wyrób własny (1,3,7)	6 szt.	Ryba Miruna panierowana w słoneczniku (1,3,4)	70 g
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g
	Surówka z kapusty białej z koperkiem z oliwą	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i kukurydzą z natką pietruszki i sosem winegret	40 g	Buraczki z kapustą czerwoną i oliwą	80 g	Surówka z białej rzodkwi marchewki i pora z majonezem i koperkiem (3,10)	40 g	Marchewka z groszkiem oprószana (1,7)	80 g
PODWIECZOREK	Mini bułeczka z pastą z dyni i słonecznikiem (1)	1 szt./ 20 g	Paluch drożdżowy z serem (1,3,7)	1 szt.	Shake truskawkowy na jogurcie (7) +wafle ryżowe	150 g/ 2szt.	Pączek z marmoladą- wypiek własny z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1 szt.	Mus porzeczkowo- jabłkowy z miodem	150 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. 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Dominka Makas
 Dietetyk kliniczny