

Jadłospis 22 - 31 lipiec 2024

Poniedziałek

Śniadanie

kanapka z wędliną/masłem i warzywami 60g (pieczywo mieszane wędlina, ogórek kiszony, pomidor, masło, sałata) **zupa mleczna płatki kukurydziane 135g (mleko 3,2%, płatki kukurydziane), herbata 150ml (woda, herbata czarna, cukier)**

II śniadanie

arbuz 60g

Obiad

zupa ogórkowa 250ml (woda, ziemniaki, ogórki kiszone, wywar mięsny, marchew, seler, por, pietruszka, cebula, śmietanka 18%, koperek, sól, pieprz)

kurczak w sosie słodko kwaśnym 130g (kurczak, pomidory w soku własnym, woda, marchew, papryka, por, cebula, pędy bambusa, kiełki fasoli Mung, grzyby Mun, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, sól, czosnek, papryka, pieprz), **kasza bulgur 130g**

kompot owocowy 150ml (woda, śliwka, porzeczka, wiśnia, truskawka, cukier)

Podwieczorek

galaretką owocową z jogurtem 150g, chrupki kukurydziane 7 g

Wtorek

Śniadanie

kanapka z pastą z tuńczyka i jajka/ser/masłem i warzywami 75g (pieczywo mieszane, tuńczyk w sosie własnym, ser żółt, jajka, pomidor, rzodkiewka, masło, kiełki, sól, pieprz), mleko 3,2% 120ml, **herbata z cytryną 120ml (woda, cytryna, herbata czarna, cukier)**

II śniadanie

banan 60g

Obiad

zupa soczewicowo pomidorowa 250ml (woda, ziemniaki, soczewica czerwona, wywar mięsny, pomidory w soku własnym, marchew, seler, por, pietruszka, cebula, czosnek, przyprawy)

naleśnik z twarogiem i dżemem 150g (twaróg półtłusty krajanka, mąka pszenna, wiśnie, woda jajka, cukier, olej rzepakowy, przyprawy)

kompot owocowy 150ml (woda, śliwka, porzeczka, wiśnia, truskawka, cukier)

Podwieczorek

bułka z szynką i warzywami 50g (pieczywo pszenne, szynka wieprzowa, ogórek, sałata, masło), kakao 120g (mleko 3,2%, kakao czarne, cukier)

Środa

Śniadanie

kanapka z pastą z pieczonych warzyw/wędliną/masłem i warzywami 75g (pieczywo mieszane, wędlina drobiowa, fasola jaś, ogórek kiszony, marchew, seler, papryka, por, masło, sałata, olej rzepakowy), kakao 120ml (mleko 3,2%, kakao czarne, cukier), **herbata miętowa 120ml (woda, mięta, cukier)**

II śniadanie

marchewka 40g

Przedszkole

Obiad **zupa jarzynowa** 250ml (woda, marchew, **kasza kus kus**, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, groszek, szpinak, seler, por, **śmietanka 18%**, pietruszka, cebula, **masło**, koperek, sól, pieprz, lubczyk)
kotlet schabowy 70g (kotlet schabowy, **bułka tata**, **jajka**, **mleko 3,2%**, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka), **ziemniaki** 130g, **surówka z kapusty** porcja 50g (kapusta, marchew, olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól, pieprz)
sok pomarańczowy 150ml
Podwieczorek **koktajl truskawkowy** 150g (**jogurt naturalny**, **jogurt typu greckiego** truskawki, cukier), **chałka** 20g

Czwartek

Śniadanie **kanapka z twarogiem/wędliną/masłem i warzywami** 75g (**pieczywo pszenne**, **twaróg półtłusty**, papryka, ogórek, **jogurt naturalny**, kiełki, **masło**), **mleko 3,2%** 120ml, **herbata owocowa** 120ml (woda, herbata owocowa, cukier)
II śniadanie **jabłko** 70g
Obiad **kalafiorowa** 250ml (woda, ziemniaki, kalafior, marchew, wywar mięsny, **seler**, pietruszka, **śmietanka 18%**, por, cebula, koperek, sól, pieprz, lubczyk)
gulasz 120g (szynka wieprzowa, **mąka pszenna**, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, papryka, pieprz), **kasza gryczana** 130g, **ogórek kiszony** porcja 50g
sok jabłkowy 150ml
Podwieczorek **makaron z sosem mango bananowy** 180g (**makaron pszenny**, banan, mango, **jogurt naturalny**, **śmietana 18%**, cukier)

Piątek

Śniadanie **kanapka serem/miodem/masłem i warzywami** 75g (**pieczywo mieszane**, **ser żółty**, pomidor, ogórek kiszony, miód naturalny, **masło** sałata), **kakao** 120ml (**mleko 3,2%**, kakao czarne, cukier), **herbata rumiankowa** 150ml (woda, rumianek, cukier)
II śniadanie **brzoskwinia** 60g
Obiad **zupa owocowa** 250ml (woda, truskawka, wiśnia, malina, **makaron pszenny**, skrobia ziemniaczana, cukier, cytryna)
paluszki rybne 60g (**filety z mintaja**, **mąka pszenna**, olej słonecznikowy, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, sól, papryka, kurkuma, drożdże), **ziemniaki** 130g, **marchew z groszkiem** porcja 50g (marchew, groszek, **mąka pszenna**, **masło**, cukier, sól, pieprz)
sok jabłkowy 150ml
Podwieczorek **kasza manna z malinami** 170g (**mleko 3,2%**, maliny, **kasza manna**, cukier)

Przedszkole

Poniedziałek

Śniadanie **kanapka z wędliną/masłem i warzywami 60g (pieczywo mieszane, wędlina, ogórek, rzodkiewka, masło, sałata), **zupa mleczna płatki zbożowe 135g (mleko 3,2%, pełnoziarniste niskosłodzone płatki czekoladowe), **herbata owocowa 120ml (woda, herbata owocowa, cukier)******

II śniadanie **jabłko 70g**

Obiad **zupa krupnik 250ml (woda, kasza jęczmienna, marchew, ziemniaki, seler, wywar mięsny, por, pietruszka, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, majeranek, pieprz, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) **pierogi ruskie 120g (mąka pszenna, woda, ziemniaki, twaróg półtłusty, jajka, olej rzepakowy, sól, czosnek, pierz), **okrasa 10g (cebula, olej rzepakowy, pieprz), **surówka z kiszonej kapusty** porcja 50g (kiszona kapusta, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cytryna, sól, pieprz) **sok pomarańczowy 150ml********

Podwieczorek **kanapka z pastą jajeczną 50g (pieczywo pszenne, jajka, ogórek, sałata, masło), **kakao 120ml (mleko 3,2%, kakao czarne, cukier)****

Wtorek

Śniadanie **kanapka z serem/dżemem niskosłodzonym/masłem i warzywami 75g (pieczywo mieszane, wiśnie, ser żółty, pomidor, cukier, ogórek kiszony, masło, sałata, cytryna), **mleko 3,2% 120ml, **herbata 150ml (woda, herbata czarna, cukier)******

II śniadanie **arbuz 60g**

Obiad **zupa pomidorowa 250ml (woda, makaron pszenny, marchew, wywar mięsny, pomidory w sosie własnym, seler, pietruszka, por, śmietanka 18%, natka pietruszki, sól, papryka, pieprz, czosnek) **kotlet mielony pożarski 70g (kurczak, bułka tata, jajka, olej rzepakowy, sól, papryka, czosnek, pierz), **ziemniaki 130g, **surówka z marchewki** porcja 50g (marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier, sól, cytryna) **sok pomarańczowy 150ml********

Podwieczorek **jogurt truskawkowy z musli 180g (jogurt naturalny grecki, truskawki, płatki owsiane, płatki żytnie, płatki kukurydziane, słonecznik, orzechy włoskie, miód naturalny, masło)**

Środa

Śniadanie **kanapka z serem/masłem i warzywami/parówka wieprzowa 90g (pieczywo mieszane, parówka wieprzowa, ser żółty, ogórek, papryka, masło, sałata), **kakao 120ml (mleko 3,2%, kakao czarne, cukier), **herbata rumiankowa 150ml (woda, rumiaek, cukier)******

II śniadanie **banan 60g**

Przedszkole

Obiad **zupa kartoflanka** 250ml (woda, ziemniaki, kiełbasa wieprzowa, marchew, seler, por, pietruszka, cebula, śmietanka 18%, sól, pieprz, czosnek, papryka, majeranek)
ryż z owocami 250g (ryż, truskawki, malina, jogurt naturalny typu greckiego, jogurt naturalny śmietana 18%, cukier, sól)
sok jabłkowy 150ml

Podwieczorek **tosty z serem i pomidorami** 60g (pieczywo pszenne, ser żółty, pomidory w zalewie własnej, masło, przyprawy), **sok pomarańczowy** 150ml

Alergeny –

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
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty tj. kakao, rodzynki, goździki, pestki dyni, słonecznik łuskany, żurawina, żelatyna, koncentrat pomidorowy, produkty mięsne mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera gorzycy i sezamu. Chrupki kukurydziane mogą zawierać orzeszki arachidowe, soję, mleko. Podobnie jak używane do przygotowywania potraw przyprawy: pieprz, bazylia, lubczyk, oregano, zioła prowansalskie, majeranek, tymianek, rozmaryn, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, papryka, przyprawa do zup, mięs drobiowych i wieprzowych, curry, kurkuma, gałka muskatołowa, cynamon mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera gorzycy i sezamu.

Szczegółowy skład potraw dostępny u intendenta.

Jadłospis może ulec zmianie.