

## *Jadłospis na okres od 28.01 do 08.02.2019r.*

### *Przedszkole*

#### **Poniedziałek – 28.01.2019r.**

**Śniadanie:** Zupa mleczna - zacierka 200ml.

Pieczywo żytnie z masłem i wędlina – polędwica sopocka, ogórek zielony.

**Obiad:** Zupa szczawiowa z jajkiem na wywarze z porcji rosółowej z ziemniakami, marchwią, selerem, porem 200ml.

Makaron świderki z białym serem 100-150 g i jogurtem owocowym 150 g.

Kompot wieloowocowy 200ml .

**Podwieczorek:** Bułka chałka z masłem i dżemem, kakao 200 ml.

Alergeny: 1,3,7,9,\*

#### **Wtorek – 29.01.2019r.**

**Śniadanie:** Bułka wrocławska z masłem i dżemem z owoców leśnych, mleko 200 ml.

**Obiad:** Zupa krupnik ryżowy na wywarze z porcji rosółowej z marchwią, porem, selerem 200ml.

Ziemniaki 80-100g, Zraz mielony z mięsa drobiowego i wieprzowego – pieczony 80g, buraczki zasmażane 50g. Woda z pomarańczą 200ml .

**Podwieczorek:** Budyń śmietankowy 200 ml.

Alergeny: 1,3,7,9,\*

#### **Środa – 30.01.2019r.**

**Śniadanie:** Pieczywo razowe z masłem, parówka, sos pomidorowy, rzodkiewka. Herbata 200 ml.

**Obiad:** Zupa jarzynowa na wywarze z porcji rosółowej z ziemniakami, marchwią, selerem, porem 200ml.

Pierogi ruskie z cebulką 100g-150g, surówka z pora, marchwi i jabłka 50g. Kompot wieloowocowy 200ml.

**Podwieczorek:** Serek wiejski z owocami 150 g.

Alergeny: 1,3,7,9,\*

## **Czwartek – 31.01.2019 r.**

**Śniadanie:** Zupa mleczna – płatki owsiane 200 ml. Pieczywo żytnie z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem konserwowym.

**Obiad:** Zupa pieczarkowa na wywarze z udka drobiowego z ziemniakami marchwią, selerem, porem 200ml.

Kasza gryczana 80-100 g, gulasz mięsny (mięso wieprzowe) 80g, ogórek kiszony 50 g.  
Kompot truskawkowy 200ml.

**Podwieczorek:** Soczek owocowy, biszkopty.

Alergeny: 1,3,7,9,\*

## **Piątek – 01.02.2019r**

**Śniadanie:** Kawa inka 200ml . Pieczywo razowe z masłem i pastą jajeczną, pomidor czerwony.

**Obiad:** Barszcz ukraiński na wywarze z porcji rosółowej z marchwią, selerem, porem, fasolą i kapustą białą 200ml.

Ziemniaki 80-100 g, ryba panierowana 80g, surówka z kiszonej kapusty i marchwi. Kompot wieloowocowy słodzony miodem 200ml.

**Podwieczorek:** Owoc - winogrona .

Alergeny: 1,3,4,7,9,\*

## **Poniedziałek – 04.02.2019r.**

**Śniadanie:** Zupa mleczna - płatki jęczmienne 200ml. Pieczywo razowe z masłem, wędlina – kielbasa żywiecka , ogórek konserwowy.

**Obiad:** Zupa ogórkowa na wywarze z porcji rosółowej z ziemniakami, marchwią, selerem, porem 200ml.

Makaron spaghetti 80-100 g z sosem bolognese i żółtym serem 80g. Kompot owocowy 200ml .

**Podwieczorek:** Płatki kukurydziane na mleku 200 ml , żurawina.

Alergeny: 1,3,7,9,\*

## **Wtorek – 05.02. 2019r.**

**Śniadanie:** Kakao 200 ml, pieczywo wieloziarniste z masłem, żółtym serem i papryką.

**Obiad:** Zupa zacierkowa na wywarze z porcji rosółowej z marchwią, porem, selerem 200ml.

Ryż biały 80-100g, kolorowy kociołek ( mięso wieprzowe, marchew, seler, por) 80g,.

Kompot truskawkowy 200 ml.

**Podwieczorek:** Kisiel wiśniowy z jabłkiem, herbatniki.

Alergeny:1,3,7,9,\*

### **Środa-06.02.2019r.**

**Śniadanie:** Zupa mleczna – płatki jaglane 200 ml, pieczywo razowe z masłem, wędliną – schab pieczony, ogórek kiszony.

**Obiad:** Zupa brokułowa na wywarze z porcji rosółowej z ziemniakami, marchwią, selerem, porem 200ml.

Pierogi z soczewicą 100-150 g., surówka z czerwonej kapusty, cebuli i jabłka 50g. Sok wieloowocowy słodzony miodem 200ml.

**Podwieczorek:** Drożdżówka z rodzynekami, kompot 200 ml.

Alergeny:1,3,7,9,\*

### **Czwartek 07.02.2019 r.**

**Śniadanie:** mleko 200ml. Bułka kajzerka z masłem i miodem.

**Obiad:** Zupa grochowa z makaronem na wywarze z porcji rosółowej z marchwią, selerem, porem 200ml.

Ziemniaki 80-100 g, kotlet drobiowy smażony 80g, marchewka oprószone 50 g. Woda z cytryną 200ml.

**Podwieczorek:** Serek danio owocowy 140g.

Alergeny:1,3,7,9,\*

### **Piątek 08.02.2019r**

**Śniadanie:** Zupa mleczna – makaron nitki 200 ml. Pieczywo wielozłaziste, pasta z tuńczyka i szczypioru.

**Obiad:** Zupa koperkowa na wywarze z porcji rosółowej z ziemniakami marchwią, selerem, porem 200ml.

Kopytka 100-150g z sosem pieczarkowym 80g, surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, szczypioru i jabłka 50g. Soczek owocowy 200ml .

**Podwieczorek:** Owoc - mandarynki.

Alergeny:1,3,4,7,9,\*

Zastrzegamy sobie prawo do modyfikowania w jadłospisie

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne( archaidowe )
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 producenta użyte produkty gotowe(np. kakao, herbata, dżem, keczup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaja, soi, orzechów, selera, i gorzycy. Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ,pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylika, tymianek, rozmaryn, zioła prowansalskie, papryka słodka, zioła włoskie, cząber.