

JADŁOSPIS przedszkole

20.01.2025r. - 24.01.2025r.

Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

Oznaczenia alergenów występujących w posiłkach:

1 - Zboża zawierające gluten; 2 - Skorupiaki i produkty pochodne; 3 - Jaja i produkty pochodne; 4 - Ryby i produkty pochodne; 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe); 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

Przyprawy stosowane do przyrządzania potraw:

ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, zioła prowansalskie, papryka mielona, czosnek granulowany, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, kurkuma, lubczyk, rozmaryn, estragon, tymianek, cebula w proszku, suszona skórka z cytryny.

Produkty z których przygotowywane są posiłki dla dzieci z dietą bezglutenową:

mąka ryżowa, ryż biały i brązowy, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, kasza gryczana, kasza jaglana, makaron bezglutenowy, pieczywo bezglutenowe, masło, olej rzepakowy, mleko, kefir, jogurt naturalny, sery twarogowe, ser żółty, wędlina, mięso, ryby, jaja, warzywa, cukier, miód, galaretki, kisiel, budyń, soki owocowe, owoce, zioła, przyprawy.

Dieta lekkostrawna:

Przy diecie lekkostrawnej potrawy przygotowywane są na parze, w wodzie, duszone lub pieczone w folii. Produkty które występują w menu zamieniane są na artykuły które dzieci mogą spożywać przy ww. diecie.

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 20.01.2025r.	Pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 40g, ogórek zielony 50g, pomidor 25g, powidła 15g, herbata 200ml, kakao 200ml (1,3,4,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 200g, makaron ze szpinakiem 300g, kompot owocowy 200ml (1,3,7,9,10) owoc	Mus owocowy
WTOREK 21.01.2025r.	Pieczywo 60g, masło 10g, jajecznica ze szczypiorkiem 70g, wędlina 20g, ogórek kiszony 22,5g, pomidor 25g, herbata 200ml, zupa mleczna- płatki owsiane 250ml (1,3,7)	Rosół z makaronem 200g, ziemniaki z koperkiem 125g, pieczeń z karczku 50g, buraczki czerwone 50g, kompot owocowy 200ml (1,3,7,9,10)	Galaretka owocowa, jabłko
ŚRODA 22.01.2025r.	Pieczywo 60g, masło 10g, kielbaski na gorąco 60g, ketchup 10g, miód 15g, papryka 17,5g, rzodkiewka 10g, herbata 200ml, serek topiony 25g, kawa inka 200ml (1,7,10)	Zalewajka z ziemniakami 200g, ryż z musem truskawkowym 150g, woda mineralna 200ml (1,7,9,10)	Koktajl bananowy
CZWARTEK 23.01.2025r.	Pieczywo 60g, masło 10g, ser żółty 40g, wędlina 20g, ogórek zielony 22,5g, pomidor 25g, kakao 200ml, herbata, nutella 15g, (1,3,4,7)	Zupa grzybowa z makaronem 200g, ziemniaki z koperkiem 125g, podudzie pieczone 1szt, surówka z sałaty lodowej 50g, kompot owocowy 200ml (1,7,9,10)	Mandarynka
PIĄTEK 24.01.2025r.	Pieczywo 60g, masło 10g, wędlina 20g, ser żółty 20g, pomidor ze szczypiorkiem 22,5g, ogórek kiszony 17,5g, miód 15g, herbata 200ml, kawa inka 200ml (1,3,4,7)	Krupnik z kaszy gryczanej 200g, ziemniaki z koperkiem 125g, jajo w sosie chrzanowym 50g, lemoniada 200ml (1,3,7,9,10)	Bułka drożdżowa, gruszka