

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE od 20.01.2025 do 31.01.2025

LISTA ALERGENÓW:

Alergen nr 1: zboża zawierające gluten (pszenicę(a), żyto(b), jęczmień(e), owies(d), orkisz(e)) oraz produkty pochodne/ Alergen nr 2: skorupiaki i produkty pochodne/ Alergen nr 3: jaja i produkty pochodne/ Alergen nr 4: ryby i produkty pochodne/ Alergen nr 5: orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne/ Alergen nr 6: soja i produkty pochodne/ Alergen nr 7: mleko i produkty pochodne/ Alergen nr 8: orzechy i: migdały, orzechy włoskie, łaskowe, nerkowca, pistacjowe i produkty pochodne/ Alergen nr 9: seler i produkty pochodne/ Alergen nr 10: GORCZYCA i produkty pochodne/ Alergen nr 11: NASIONA SEZAMU i produkty pochodne/ Alergen nr 12: DWUTLENEK SIARKI i selerowy w sferżeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr/ Alergen nr 13: LUBIN i produkty pochodne/ Alergen nr 14: MIECZAKI i produkty pochodne.

III		Poniedziałek 20 Styczeń		21 Styczeń		Środa 22 Styczeń		Czwartek 23 Styczeń		Piątek 24 Styczeń	
	Pieczycwo mieszanne 30 g	1a 1b	Pieczycwo mieszanne 30 g	1a 1b	Pieczycwo mieszanne 40 g	1a 1b	Pieczycwo mieszanne 30 g	1a 1b	Pieczycwo mieszanne 40 g	1a 1b	1a 1b
	Masło 6 g	7	Masło 6 g	7	Masło 6 g	7	Masło 6 g	7	Masło 6 g	7	7
	Pasta z sera żółtego 25 g Majonez/ jogurt naturalny )	3 7	Serek smietankowy almete 25 g	7	Jajecznicza z szynką i szczyptorkiem 40 g		Twarożek 25g	7	Szyneczka drobiowa z indyka 25g	7	3 4
	Ogórek/ Kielki rzodkiewki 30g		Ogórek kiszony 30g		Marchew do schnupiania 20 g		Rzodkiewka / sałata 30g		Pomidor 30g		
	Herbata owocowa 150ml (cukier 5g)	7	Kakao 150ml (mleko) (cukier 5g)	7	Kawa inka z mlekiem 150ml (cukier 5g)	1b 1c 7	Zupa mleczna owsianka 150ml	1d 7	Kawa inka z mlekiem 150ml (cukier 5g)	1b 1c 7	
	Zupa Szpinakowa z jajkiem 250ml Marchew/seler/pietruska korzeń/pora / wywar mięsny kurczaka/ziemniaki, nać z pietruski śmietana	3 7 9	Zupa Gryskowa 250ml Marchew/seler/pietruska korzeń/pora / wywar mięsny kurczaka/ziemniaki/ kasza manna / nać z pietruski	1a 9	Zupa Barszcz Czerwony zabielały 250ml Marchew/seler/pietruska korzeń/pora / wywar mięsny kurczaka/ziemniaki/ buraki/ nać z pietruski śmietana	7 9	Zupa krem z marchewki 250ml Marchewka /seler/pietruska korzeń/pora / wywar mięsny kurczaka/ziemniaki / , nać pietruszki	9	Zupa ogórkowa 250ml Marchew/seler/pietra korzeń/pora / wywar mięsny kurczaka/ziemniaki, ogórek kiszony śmietana	7 9	7
			Lemoniada Cytrynowa 200 ml (cukier 5g)		Kompot owocowy 200 ml Czerwona porzeczka, jabłko wiśni		Lemoniada Cytrynowa 200 ml (cukier 5g)		Kompot owocowy 200 ml (Czerwona porzeczka, jabłko wiśnia (cukier 5g)		
	Ryz z jabłkami i cynamonem 200g		Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 80g (filet drobiowy/ jajka , mąka, śmietana)	1a 3 7	Makaron Łazanki z kapuszą i kielbaską 200g	1a	Kąski schabowe duszone w sosie koperkowym 80 g	1a 3 7	Paluszki rybne z fileta (3szt) 80g (filet z morszczką, bułka pszenna pszenna , jajka)	1a 3 4	1a
	Jogurt naturalny 60g	7	Ziemniaki puree 100g masło	7	Makaron pszenny/ kapusta biała / cebula/ majeranek/ sól i pieprz		Kasza pęczak 100g	1c	Ziemniaki puree 100g masło		7
	Owoc Banan (1szt)		Surówka z marchewki i jabłka 60g marchewka, cytryna, jabłka				Bukiet warzyw na parze 60g Kalafior / brokuł/ marchew		Surówka z kapusty pekińskiej w oliwie 60g (marchewka kukurydza, nać pietruski )		
			Salatka owocowa (melon, winogron, banan, jabko, kiwi) około 150g (1szt)		Jogurt grecki z malinami 200g (1szt)	7	Ciasto biszkoptowe z brzoskwinią 80g/100g Mąka, jajka, brzoskwinia, cukier, , proszek do pieczenia	1a 3	Galaretka jogurtowa z mussem truskawkowym 200g (1szt) Jogurt naturalny/ galaretka truskawkowa/ truskawki	7	7

UWAGI ! OWOCE MOGĄ ULEDZ ZMIANIE INFORMACJA DZIEŃ W CZESNIEJ DO PRZEDSZKOLA

LISTA ALERGENOW:

Alergen nr 1: zboża zawierające gluten (pszenicę(a), żyto(b), jęczmień(c), owies(d), orkisz(e)) oraz produkty pochodne/ Alergen nr 2: skorupiaki i produkty pochodne/ Alergen nr 3: jaja i produkty pochodne/ Alergen nr 4: ryby i produkty pochodne/ Alergen nr 5: orzechy ziarnne, orzechy arałidowe i produkty pochodne/ Alergen nr 6: soja i produkty pochodne/ Alergen nr 7: mleko i produkty pochodne/ Alergen nr 8: orzechy i: migdały, orzechy włoskie, kaszowe, nerkowca, pistacjowe i produkty pochodne/ Alergen nr 9: seler i produkty pochodne/ Alergen nr 10: GORCZYCA i produkty pochodne/ Alergen nr 11: NASIONA SEZAMU i produkty pochodne/ Alergen nr 12: DWUTLENEK SIARKI i

Poniedziałek 27 Styczeń		Wtorek 28 Styczeń		Środa 29 Styczeń		Czwartek 30 Styczeń		Piątek 31 Styczeń	
Pieczyno mieszane 40 g	1a 1b	Pieczyno mieszane 40 g	1a 1b	Pieczyno mieszane 40 g	1a 1b	Pieczyno mieszane 30 g	1a 1b	Pieczyno mieszane 40 g	1a 1b
Masło 6 g	7	Masło 6 g	7	Masło 6 g	7	Masło 6 g	7	Masło 6 g	7
Szyneczka wieprzowa 25g		Pasta drobiowa 25 g (filet gotowany)		Pasztecik drobiowy 25g		Ser żółty 25g	7	Pasta z jajkiem gotowanym i tunym 25 g	3 4 7
Ogórek kiszony 30g		Pomidor 30g		Salata/ ogórek 30g		pomidor 30 g		Rzodkiewka/kiełki/ 30g	
Kawa inka z mlekiem 150ml (cukier 5g)	1b 1c 7	Kakao 150ml (mleko)	7	Kakao 150ml (mleko)	7	Zupa mleczna z lanymi kluszczkami 150ml (mleko, mąka, jajka)	1a 3 7	Kakao 150ml (mleko)	7
Zupa Barszcz Biały 250ml Marchew/seler/pietruska korzeń/pora / wywar mięsny karczaka/ziemiaki, mąka zabielana nać z pietruszki śmietana	1a 7 9	Zupa Rosol z makaronem nitki 250ml (170ml zupy+ 80g makaronu) Marchew/seler/pietruska korzeń/pora / karczaka, kaczka, szpander wołowy, nać z pietruszki	1a 9	Zupa wielowarzywna 250ml Marchew/seler/pietruska korzeń/pora / wywar mięsny karczaka/ziemiaki/ kaliafor/ brokuł / Brukselka fasolka szparagowa, , nać z pietruszki, przecier pomidorowy	9	Zupa koperkowa 250ml Marchew/seler/pietruska korzeń/pora / wywar mięsny karczaka/ziemiaki/ koperki / nać z pietruszki śmietana	7 9	Zupa z ciecierzycą 250ml Marchew/seler/pietruska korzeń/pora / wywar mięsny karczaka/ziemiaki, ciecierzycza nać z pietruszki	9
Kompot owocowy 200 ml Czerwona porzeczka, jabłko wiśnia (cukier 5g)		Lemoniada Cytrynowa 200 ml (cukier 5g)		Kompot owocowy 200 ml Czerwona porzeczka, jabłko wiśnia (cukier 5g)		Lemoniada Cytrynowa 200 ml (cukier 5g)		Kompot owocowy 200 ml Czerwona porzeczka, jabłko wiśnia (cukier 5g)	
Potrąwka z karczaka 100g (filet drobiowy, mąka, śmietana)	1a 7	Filet drobiowy w cieście naśnitkowym 80g (jajka, mąka pszenna )	1a 3	Gulasz zamkowy 100g (szynka wieprzowa, marchewka, pulpka pomidorowa mąka)	1a	Sos drobiowo warzywny 120g Filet drobiowy cukinia/ papryka/ marchewka pomidor (mąka)	1a	Pierogi ruskie okraszane cebulką 4szt 200g ( mąka, ser twaróg, ziemianki )	1a 7
Ryż 100g		Ziemiaki purée 100g masło	7	Kasza bulgur 100g	1a	Makron 100g (makaron pszenny świderki )	1a	Śmietana 12% 30g	7
Marchew zasmażana 60g Mąka/ tłuszcz roślinny	1a	Surówka "Coleslaw" 60 g Biała kapusta, marchew, kukurydza, nać pietruszki sok z cytryny, jogurt naturalny majonez	3 7	Surówka z buraczków w oliwie 60g				Marchew do schrąpania 20g	
Owoc mandarynka (1szt)	1a 7 3	Budyn czekoladowy z banan 200g (1szt) Skrobia ziemniaczana, aromat, cukier)	7	Kasza manna na gęsto z jabłkiem prażonym i cytryną z nutą wanilii 200g	1a 7	Owoc kiwi (1szt)		Owoc jabłko 150g (1szt)	

WICEDYREKTOR  
Szkoły Podstawowej z Oddz. Int. I BP  
mgr Renata Lasota