

STYCZEŃ TYDZIEŃ I 02.01.2023- 05.01.2023
 JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku z cynamonem (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml		
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g		
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g		
	Pasztet wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z kurczaka i warzyw z oliwą (9)	20 g	Pasta jajeczna w sosie tatarskim (3,10)	20 g		
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g		
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g		
OBIAD	Zupa krem z selera i białych warzyw zabelany z ziemniakami posypana koperkiem i płatki migdałów (7,8,9)	250 ml	Zupa żurek z jajkiem i ziemniakami posypany majerankiem (1,3,9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z mąki durum i natką pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami z nuta pomidorową i natką pietruszki (9)	250 ml		
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z mielonego mięsa drobiowego (1,3)	280 g	Bitka schabowa w sosie własnym (1)	70 g/50 ml	Mintaj w chrupiącej panierce (1,3,4,14)	70 g	Pierogi z mięsem mieszanym drobiowo wieprzowym omaszczone cebulką - ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej - wyrób własny (1,3)	7 szt.		
			Mix kasz pęczak jęczmienna gryczana (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g				
	Surówka mix sałat z rzodkiewką i kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Buraczki z oliwą	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem cebulką i oliwą (10)	80 g	Surówka z kapusty białej z marchewką i papryką z oliwą	40 g		
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (7) + musli domowe z rodzynkami (1,12)	150 g/20 g	Koktajl czarna porzeczka banan na maślanec z miodem (7) + chrupki kukurydziane	150 ml/5 g	Deser a' la kinder Country z twarogiem ryżem preparowanym posypany wiórkami czekolady (7)	150 g	Brioszka z serem (1,3,7)	1 szt.		
<p>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZBODNIE 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. Skorupki 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. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>										
<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk Kliniczny</p>										

STYCZEŃ TYDZIEŃ II 09.01.2023- 13.01.2023
 JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK Dzień Curry z Kurczaka		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Płatki owsiane na mleku z cynamonem (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Pasztet wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pasta twarogowa z tuńczykiem z koperkiem (4,7)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa krem pomidorowy z bazylią i oregano posypyany słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa domowy rosół z makaronem z mąki durum z lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą ziemniakami z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem	220 g	Kotlet schabowy panierowany (1,3)	70 g	Pulpet drobiowy z warzywami korzennymi w sosie pieczarkowym (1,3,9)	70g/50 ml	Kurczak curry w sosie z marchewką papryką cebula w mleku kokosowym (1,8)	120 g	Ryba Miruna panierowana z dodatkiem sezamu (1,3,4,11)	70 g
	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Makaron penne z mąki durum (1,3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Surówka z marchewki i brzoskwini z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej i porum z oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z cebulka i oliwą (10)	80 g	Mix sałat z rukola papryką i kukurydzą i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Bułka mini (1,3,7)+ twarożek z ziołami (7)	1 szt / 20 g	Koktajl pinacolada na mleku (7,8) + biszkopty (1,3,7)	150 ml / 10 g	Mufinka Marchewkowa z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Maślanka truskawkowa (7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Deser straciatella z serka białego (7)	150 g
<p>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadalni zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki 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. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miktaś Dietetyk kliniczny</p>	

STYCZEŃ TYDZIEŃ III 16.01.2023- 20.01.2023
 JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Musli z żurawiną na mleku (1,7,12)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno -razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Poładwica sopocka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Poładwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Dżem niskokaloryczny z czarnej porzeczki	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka z brokułem i majonezem (3,10)	20 g	Serek kremowy z ziołami (7)	20 g	Pasta rybna z jajkiem i ogórkiem kiszonym na oliwie (3,4,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g
						Ketchup (1,10)	20 g			
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa ziemniaczanka z koperkiem (9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem drobnym z mąki durum (1,3,7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo - warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa z w fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml
	Gulasz wieprzowy z natką pietruszki (1)	120 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych (1,3)	3 szt	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4,10,14)	3 szt	Rolada wieprzowa z mięsa mielonego z ogórkiem kiszonym sos pieczeniowy (1,3,10)	70 g/50 ml	Naleśniki z serkiem kokosowym - wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1,3,7,8)	2 szt.
	Mix kasz pęczak jęczmienna gryczana (1)	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Polewa truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Surówka z marchewki jabłka na jogurcie naturalnym (7)	80 g	Colesław z kapusty białej i czerwonej z majonezem (3,10)	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i oliwą (10)	80 g	Marchewka z groszkiem zabieleną z jogurtem (7)	80 g	Surówka z selera i rodzynek zabieleną (7,9,12)	40 g
PODWIECZOREK	Bułka słodka z serem białym (1,3,7)	1 szt.	Deser chia z bananem brzoskwinia na kefirze (7) + rogal maślany (1,3,7)	150 ml/1 szt	Jogurt owocowy (7) + biszkopty (1,3,7)	1 szt/10 g	Ciasteczka owsiane z żurawiną (1,7)	30 g	Pieczywo chrupkie (1) z pasta pomidorowa z ciecierzycą z oliwą z oliwek	3 szt./20 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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. Skorupki 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, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Damiłka Miłtas Dietetyk kliniczny	

STYCZEŃ TYDZIEŃ VI 23.01.2023- 27.01.2023
 JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE FAMILIJNE



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka i ryby z koperkiem i oliwą (3,4)	20 g
	Serek z dżemem porzeczkowym (7)	20 g	Salata	5 g	Pasta jajeczna z serem żółtym z majonezem (3,7,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g
					Rukola	3 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa brukselkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ryżem parabolicznym i pomidorami (9)	250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami z koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku zabelany mlekiem kokosowym z ziemniakami i słonecznikiem (8,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem (7,9,10)	250 ml
	Potrąwka z drobiowa z dynią marchewką duszona z dodatkiem kurkumy (1)	120 g	Kotlet mielony z cebulką z mięsa wieprzowego (1,3)	70 g	Udko pieczone z sosem śmietanowo pieczarkowym (1,7)	70 g/50 ml	Filet z Miruny w sosie śmietanowo cytrynowym z kalafiolem i marchewką (1,3,4,7)	120 g	Różowe [sok z buraka] pierogi leniwe - wyrób własny (1,3,7)	180 g
	Makaron z mąki durum (1,3)	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Polewa jogurtowo z brzoskwinia (7)	50 ml
	Surówka z kapusty pekińskiej porek kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Mizeria z rzodkwi białej i ogórka z jogurtem i szczypiorkiem (7)	80 g	Salatka buraczków z papryką z oliwą	80 g	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	40 g	Surówka marchew jabłko z sokiem z cytryny	40 g
PODWIECZOREK	Shake waniliowo truskawkowy na jogurcie naturalnym (7) + bułka maślana (1,3,7)	150 ml/1 szt	Domowe ciasto z agrestem Torcikowej Chatki (1,3,7)	50 g	Kisiel morelowy	150 g	Serek waniliowy wyrób własny (7)	150 ml	Wafle ryżowe + masło orzechowe (5,8)	2 szt/20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki 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. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miłtas
 Dietetyk Kliniczny