

JADŁOSPIS na dzień 12-16.01.26r.

Data	Śniadanie I i II	Obiad		Podwieczorek
		Zupa	II danie	
12.01.26r. poniedziałek	Zupa mleczna z pł. owsianymi (mleko 3,2% , pł.owsiane (zaw. gluten) Pieczywo (zb.zaw. gluten) z masłem (poch. mleka), szynką wp. (soja) i ogórkiem Herbata melisa lekko sł. <u>D.b/ml i przetworzona</u> - pł. owsiane na nap. roślinnym (soja) <u>D.b/ml</u> - pieczywo z/bez marg. rośl. (zaw. śl. masła (mleko)) i wędliną wp. <u>D.b/owsa, jedn. B/ml</u> - kasza kuskus na nap. roślinnym (soja) Jabłko	Meksykańska (marchew, pietruszka, seler , cebula, natka pietruszki,, kukurdza kons., pomidory, pomidory susz., fasola cz., ziemniaki, czosnek, przypr.Natur, papryka sł. wędzona, przypr.ziołowe) <u>D.b/selera</u> - bez dod. selera	Makaron b/jaka (zaw. gluten) z sosem szpinakowo-serowym (szpinak, pietruszka, ser mascarpone (poch. mleka), śmietana 18% (poch. mleka), mąka pszenna(Zaw. gluten), czosnek przypr.ziołowe) Surówka z marchewki, papryki cz., jabłka z dod. natki pietruszki i oleju Kompot porzeczkowo- gruszkowy lekko sł. <u>D.b/ml</u> - sos b/śmietany i sera	Koktajl dyniowo-banany (jogurt grecki (poch. mleka), dynia, banan, pomarańcza (sok), cukier do smaku, mleczko kokos.), chrupki kukurydzy. <u>D.b/ml</u> - koktajl na nap. rośl.(soja)
Alergeny:	Mleko, gluten, soja,	Seler,	Gluten, mleko,	Mleko, soja
13.01.26r. wtorek	Zupa mleczna z pł. ryżowymi (mleko 3,2% , pł. ryżowe) Pieczywo (Zb.zaw. gluten) z masłem (poch. mleka), jajecznica (jaja kurze , olej rzep., przypr.Natur), pomidor Herbata rumiankowa lekko sł. <u>D.b/ml i przetworzona</u> - pł. ryżowe na nap. roślinnym (soja) <u>D.b/ml</u> - pieczywo z/bez marg. rośl.(zaw. śl. masła (mleko)) i jajecznica <u>D.b jajka</u> - pieczywo z wędliną wp. (soja) Sok pomarańczowy rozc. Z wodą min. n/g melon	Krem brokułowy z ziemniakami i groszkiem ptysiowym (brokuł, marchew, seler , pietruszka, cebula, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana 12% (poch. mleka), groszek ptysiowy (zaw. gluten , jaja kurze , może zaw. śl.il. mleka) przypr.ziołowe) <u>D.b/selera</u> - bez dod. selera <u>D.b/ml</u> - bez dod. śmietany <u>D.b/śl.il.jaj i mleka</u> - bez dod. groszku ptysowego	Miruna pieczona (ryby) z sosem paprykowym (papryka, marchew, pietruszka, cebula, mąka pszenna (zaw. gluten), przypr.ziołowe b/glutaminianu sodu, czosnek, papryka sł i wędzona, przypr.Natur) i kaszą jęczmienną (zaw. gluten) Surówka z kapusty białej, ogórka kisz., jabłka i natki pietruszki z dod. oleju Kompot jabłkowo- imbirowy z dod. miodu i cytryny	Koktajl śliwkowo-kakaowy (śliwki, przoskwinie, banany, awokado, kakao 16%, cukier do smaku, cytryna, jogurt grecki (poch. mleka) z dod. kółeczek pszenno-kukurydzy. (zaw. gluten , mogą saw. Mleko, soję) <u>D.b/ml</u> - koktajl śliwkowo- kakaowy na nap.roślinnym (soja) <u>D.b/śl.il.mleka</u> - chrupki kukurydzy.
Alergeny:	Mleko, gluten, soja, jaja kurze	Seler, mleko, gluten, jaja kurze	gluten, ryby,	Mleko, soja, gluten
14.01.26r. środa	Zupa mleczna z kaszką kukurydzy. (mleko 3,2% , kaszka kukurydzy.) Pieczywo (gluten) z masłem (poch. mleka), pastą z ciecierzycy kons. (ciecierzyca kons., cebula, olej rzep., przypr.Natur.papryka sł i wędzona), ogórek Herbata owocowa lekko sł. <u>D.b/ml i przetworzona</u> - kaszka kukurydzy. na nap. roślinnym (soja) <u>D.b/ml</u> - pieczywo z/bez marg. rośl. (zaw. śl. masła (mleko) i pastą z ciecierzycy Banan	Kapusniak z kaszą kuskus (kapusta biała, marchew, pietruszka, natka pietruszki, seler , konc.pomidorowy, kasza kuskus (zaw. gluten), przypr.ziołowe) <u>D.b/selera</u> - bez dod. selera	Bitki drobiowe w sosie własnym (filet z kurczaka, mąka pszenna (Zaw. gluten), marchew, pietruszka, przypr.ziołowe, czosnek, cebula, papryka sł., przypr.do miesa b/glutaminianu sodu , przypr.Natur do smaku) i ziemniakami z dod. masła (poch. mleka) Surówka z cukini, rzodkiewki, jabłka z dod. koperku i oleju Kompot wieloowocowy lekko sł. <u>D.b/ml</u> - ziemniaki b/masła; z dod. oleju	Deser jaglano-kokosowy (mleko 3,2% , pł. jaglane, skrobia ziemn., cukier z wanilią, mleczko kokos.) <u>D.b/ml i przetworzona</u> - deser jaglany na nap. roślinnym (soja)
Alergeny:	Mleko, gluten, soja	Seler, gluten	Gluten, mleko	Soja, mleko,

15.01.26r. czwartek	Zupa melczna z makaronem (mleko 3,2% , makaron 4- jajeczny (zaw. gluten , jaja kurze) Pieczywo (zb.zaw. gluten) z masłem (poch. mleka), twarogiem czosnkowo-ziółowym (<u>ser twarogowy półtł.</u> , <u>śmietana 18%</u> , <u>serek Bieluch</u> (prod. poch. mleka), czosnek, koper, przypr.natur), papryka czerwona Herbata zwykła lekko sł. <u>D.b/ml i przetworzona-</u> makaron na nap. roślinnym (soja) <u>D.b/ml-</u> pieczywo z/bez marg. rośl. (zaw.śl.il.masła (mleko) i pastą jajeczną (jaja kurze , olej rzep., przypr.Natur) <u>D.b/śl.il.jaj-</u> kasza kuskus (zaw. gluten) na mleku Jabłko	Krem z białych warzyw z dod.groszku ptysiowego (marchew, pietruszka, seler , kalarepa, kalafior, ziemniaki, natka pietruszki, jogurt grecki (poch. mleka), groszek ptysiov (zaw. gluten , jaja kurze , może zaw. mleko), przypr.do ziemniaków b/glutaminianu sodu, przypr.ziółowe) <u>D.b/selera-</u> bez dod. selera <u>D.b/ml-</u> bez dod. jogurtu <u>D.b/śl.il.jaj i mleka-</u> bez dod. groszku ptysiowego	Ryż z sosem słodko- kwaśnym i soczewicą (soczewica cz., marchew,pomarańcza (sok), pomidory, ananas, mąka pszenna (Zaw.gluten), konc.pomidorowy, papryka sł. czosnek granulowany, ryż biały, przypr.Natur, przyp. Ziółowe) Surówka z ogórka św., cebulki z dod.koperku i oleju Kompot gruszkowo-wiśniowy lekko sł.	Koktajl szpinakowo--bananowy (jogurt grecki(poch. mleka), szpinak, banan, natka pietruszki, awokado, cytryna sok, cukier do smaku) z posypką ciasteczkową (Zaw.gluten), może zaw. orzechy , o. ziemne , zaw.serwatkę w proszku (poch. mleka) <u>D.b/ml-</u> koktajl szpinakowo-bananowy na nap. rośl. (soja) <u>D.b/śl.il.mleka</u> , b/owsa, b/orzechów, o.ziemnych - oblaty (zaw. gluten)
Alergeny:	Mleko, gluten, soja, jaja kurze	Seler, mleko, gluten, jaja kurze	Gluten	Mleko, soja, gluten,
16.01.26r. piątek	Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi (mleko 3,2% , pł. jęczmienne (zaw. gluten)) Pieczywo (gluten) z masłem (poch. mleka), serem żółtym (poch. mleka) i rzodkiewką Herbata owocowa lekko sł. <u>D.b/ml i przetworzona-</u> pł. jęczmienne na napoju roślinnym (soja) <u>D.b/ml-</u> pieczywo z/bez marg. rośl. (zaw.śl.il.masła (mleko) i pastą z tuńczyka (ryby) Banan	Ogórkowa z kaszką kukurydzy (ogórki kisz., marchew, pietruszka, seler , koper, kasza kukurydzy., śmietana 12% (poch. mleka), przypr.ziółowe) <u>D.b/ml-</u> bez dod. śmietany <u>D.b/selera-</u> bez dod. selera	Kotlecik mielony drob.-wp. (filet z kurczaka, szynka wp., jaja kurze , cebula, bułka tarta (zaw. gluten), przypr.Natur, przyp. do miesa mielonego b/glutaminianu sodu) z ziemniakami puree (ziemniaki w tym bataty, mleko 3,2% , masło (poch. mleka), przypr.do ziemniaków) Buraczki tarte z jabłkiem Kompot truskawkowo- gruszkowy lekko sł. <u>D.b/ml i przetworzona-</u> ziemniaki b/masła i mleka; z dod. oleju rzep. <u>D.b/śl.il.jaj-</u> pulpet mięsny b/jajka	Ciasto dyniowe (dynia, mąka pszenna (Zaw.gluten), jaja kurze , cukier, olej rzep. Proszek do pieczenia, soda, cynamon), kawa zbożowa (mleko 3,2% , kawa zb.(Zaw.gluten , cukier do smaku) <u>D.b/ml i przetworzona-</u> kawa zbożowa na nap. roślinnym (soja) <u>D.b/śl.il.jaj-</u> pieczywo z masłem (poch. mleka)
Alergeny:	Mleko, gluten, soja, ryby	Seler, mleko	Gluten, mleko, jaja kurze	Mleko, jaja kurze, gluten

W każdym dniu dzieci mają dostęp do wody niegazowanej średniozmineralizowanej *W jadłospisie zostały wymienione alergeny występujące lub mogące występować w danym posiłku (wg Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011 z dn. 25.10.2011r w sprawie obecności alergenów)** Dla poszczególnych diet zapisane zostały jedynie modyfikacje potraw, co oznacza, że dzieci z alergiami/nietolerancjami pok. poza uwzględnionymi zmianami dotyczy ten sam schemat żywienia co dzieci bez al./nietolerancji pok. *** W diecie bezmlecznej stosowane jest masło roślinne, które zawiera śladowe ilości maślanek w proszku- dzieci bez śladowych il. mleka dostają pieczywo bez smarowania. *W przyprawie „Vegeta Natur” występują suszone warzywa(w tym **seler**), sól, cukier, lubczyk pieprz, kurkuma, czosnek, koper)