# JADŁOSPIS na dzień 02-06.11.26r.

| Data | Śniadanie I i II | Obiad | | Podwieczorek |
|---|---|---|---|---|
| | | Zupa | II danie | |
| **02.11.26r.**<br><br>**poniedziałek** | Zupa mleczna z pł. owsianymi (**mleko 3,2%,** pł. owsiane(**zb.zaw.gluten**)<br>Pieczywo(**zb.zaw.gluten**) z masłem(**poch.mleka**), pastą z czerwonej fasoli i pieczonego batata, papryka czerwona<br>Herbata rumiankowa lekko sł.<br>D.b/ml i przetworzona- pł. owsiane na nap. roślinnym<br>D.b/ml- pieczywo z/bez marg. rośl.(pochodne **mleka**) i pastą<br><br>Jabłko, melon | Dyniowa krem z ziemniakami z dod. groszku ptys. (dynia, marchew, **seler,** pietruszka, olej rzep., ziemniaki, groszek ptysiowy**(zb.zaw.gluten**, **jaja kurze**), natka pietruszki, sok z cytryny, przypr.curry, przypr.ziołowe)<br>D.b/śl.il.mleka-,bez orzecha,bez pszenicy b/dod. groszku ptysiowego | Schab w sosie śmietanowo- porowym (por, cebula, marchew, **seler,** olej rzep., śmietana 18%(poch **mleka**), mąka pszenna (zb.zaw.**gluten**), natka pietruszki, vegeta natur) z makaronem pełnoziarnistym (zb.zaw.**gluten**)<br>Surówka z marchewki, gruszki i brzoskwini z dod. oleju<br>Kompot wiśniowo- jabłkowo- miętowy lekko sł.<br>D.b/ml- sos b/dod. śmietany<br>D.b/pszenicy-ryż sos bez dod.mąki pszennej z mięsem mielonym | Zielony koktajl z selerem naciowym i bananem (jogurt grecki(**poch mleka**), banan, awokado, **seler naciowy**, cytryna(sok), cukier do smaku) z dod. kuleczek kukurydz (**mogą zaw.soję, gluten, mleko)**<br>D.b/ml- koktajl warzywno-owocowy na nap. roślinnym<br>D.b/śl.il mleka bez orzecha,bez pszenicy- chrupki kukurydz.<br>D.bez soi/owsa:mus warz.-owoc. |
| Alergeny: | Mleko, gluten, seler, | Seler, jaja kurze, gluten, | Seler, mleko, gluten, | Mleko, soja, gluten, |
| **03.11.26r.**<br><br>**wtorek** | Zupa mleczna z makaronem **(mleko 3,2%,** makaron 4-jajeczny **(zb.zaw.gluten, jaja kurze)**<br>Pieczywo(**zb.zaw.gluten**) z masłem **(poch.mleka**), szynką wp.(**soja),** pomidorem i ogórkiem kisz<br>Herbata owocowa lekko sł.<br>D.b/ml i przetworzona- makaron na nap. roślinnym<br>D.b/ml- pieczywo z/bez marg. rośl.(poch.**mleka**)i szynką<br>D.b/pszenicy-kaszks b/ml.na nap.rosl.<br><br>Gruszka | Kalafiorowa z ryżem z dod. śmietany (kalafior, marchew, pietruszka, seler, olej rzep., koper/natka pietruszki, ryż biały, śmietana 12%(**poch.mleka**) przyypr. Ziołowe)<br>D.b/ml- zupa b/dod. śmietany | Pasztet jajeczny (**jaja kurze**, bułka tarta (zb.zaw.**gluten**)pietruszka seler,cebula,, olej rzep.,**vegeta natur**) z sosem jarzynowym (marchew, pietruszka, **seler,** cebula, olej rzep., mąka pszenna (zb.zaw.**gluten**), natka pietruszki, przypr.ziołowe**,vegeta natur**) i puree ziemniaczanym (**mleko,** masło(poch **mleka)**)<br>Surówka z kapusty czerwonej, marchewki, jabłka i koperku z dod. oleju<br>Kompot aroniowo- jabłkowy lekko sł.<br>D.b/ml i przetworzona- ziemniaki z dod. oleju rośl.<br>D.b/pszenicy-jajko gotowane,sos bez dod.mąki pszennej | Jaglanka kokosowa (**mleko 3,2%**, kasza jaglana, cukier z wanilią, mleczko kokos.) z musem brzoskwiniowo-truskawkowym<br>D.b/ml i przetworzona-jaglanka na nap. Roślinnym<br>D.bez soi/owsa: mus brzoskwiniowo-truskawkowy |
| Alergeny: | Mleko, gluten, jaja kurze | Seler, mleko | Gluten, jaja kurze, seler, mleko | Mleko, |
| **04.11.26r.**<br><br>**środa** | Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi (**mleko 3,2%,** pł. jęczmienne(**zb.zaw.gluten**)<br>Pieczywo**(zb.zaw.gluten**) z masłem (**poch.mleka**), serem żółtym (**poch.mleka),** ogórek św.<br>Herbata melisa lekko sł.<br>D.b/ml i przetworzona- pł. jęczmienne na nap. roślinnym<br>D.b/ml- pieczywo z/bez marg. rośl.(poch.**mleka**) i wędliną wp.<br><br>Banan | Zupa gulaszowa z ziemniakami i kaszą bulgur (ziemniaki, marchew, pietruszka, konc.pomidorowy, kapusta biała, ciecierzyca szynka wp., cebula, kasza bulgur(**zb.zaw.gluten**), olej rzep., śmietana 18%**(poch mleka),** papryka sł., przypr.ziołowe, Vegeta natur)<br>Warzywa w kawałkach: papryka czerwona, rzodkiewka<br>Woda z sokiem jabłkowym<br>D.b/ml- zupa b/dod. śmietany<br>D.b/pszenicy-bez dod.kaszy bulgur | | Koktajl porzeczkowo-bananowo-żurawinowy lekko sł. na jogurcie greckim **(poch mleka**),ciastka sante<br>D.b/ml- koktajl owocowy na nap. Roślinnym<br>D.bez soi.owsa: mus porz.banan,zuraw.<br>D./bez sl.il.mleka,bez orzechów -chrupki kukurydziane |
| Alergeny: | Gluten, mleko, seler | Gluten, mleko, seler, | | mleko |

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 maślanki w proszku- dzieci bez śladowych il. mleka dostają pieczywo bez smarowania. *W przyprawie ,,Vegeta Natur" mogą wystąpić nast. alergeny(**seler,soję, gorczycę, sezam,** zboża zaw.**gluten**)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **05.11.26r.**<br><br>**czwartek** | Zupa mleczna z pł. jaglanymi **(mleko 3,2%,** pł. jaglane)<br>Pieczywo**(zb.zaw.gluten**) z masłem(**poch.mleka**), pastą jajeczną **(jaja kurze**, awokado, cebula, olej rzep., vegeta natur), pomidor<br>Herbata zwykła lekko sł.<br>D.b/ml i przetworzona- pł. jaglane na nap. roślinnym<br>D.b/ml- pieczywo z/bez marg. rośl.(**poch.mleka**) i pastą<br><br>Sok pomarańczowy z wodą min. n/g<br>jabłko | Delikatna zupa ogórkowa z ziemniakamiz dod. śmietany (ogórki kisz., marchew, pietruszka**, seler**, koper, ziemniaki, olej rzep., śmietana 12%(**poch.mleka),** przypr.ziołowe, vegeta natur)<br>D.b/ml-b/dod. śmietany | Risotto z ciecierzycą i ryżem (ryż biały, olej rzep., marchew, pietruszka, **seler**, cebula, czosnek, papryka cz., mleczko kokos., przypr.curry, mąka pszenna(**zb.zaw.gluten**))<br>Surówka z kalarepy, marchewki i brzoskwini z dod. oleju<br>Kompot wiśniowo-gruszkowy lekko sł.<br>D.b/pszenicy:bez dod.mąki pszennej | Budyń waniliowy (**mleko 3,2%,** budyń waniliowy z cukrem(może zaw.**mleko**)z musem śliwkowo-żurawinowym<br>D.b/ml i przetworzona- kasza manna na nap.rośl.<br>D.b/pszenicy-kaszka ryz.bezml na nap.rośl.<br>D.bez soi/owsa-mus owocowy |
| Alergeny: | Mleko, gluten, jaja kurze, seler, | Mleko, seler | Seler, gluten | Mleko, gluten, |
| **06.11.26r.**<br><br>**piątek** | Zupa mleczna z pł. ryżowymi (**mleko 3,2%,** pł. ryżowe)<br>Pieczywo z masłem, twarożkiem truskawkowym(ser twarogowy półtł., śmietana (**poch.mleka),** dżem truskawkowy niskosł.), rzodkiewka, ogórek<br>Herbata rumiankowa lekko sł.<br>D.b/ml i przetworzona- pł. ryżowe na nap. roślinnym<br>D.b/ml- pieczywo z/bez marg. rośl.<br>i pastą z **tuńczyka**<br><br>Jabłko, gruszka | Zupa szpinakowo-cukiniowa z kaszką kuskus (szpinak, cukinia, marchew, **seler,** pietruszka, natka pietruszki, kasza kuskus (zb.zaw.**gluten**), olej rzep., przypr.ziołowe)<br>D.b/pszenicy-bez kaszy kuskus | Pulpet rybny (**miruna,** bułka tarta(zb.zaw.**gluten**), ( **jaja kurze**) z sosem koperkowym z dod. śmietany(**poch.mleka)**<br>i puree ziemniaczanym z dod. masła(poch.**mleka**)<br>Surówka z kapusty kisz., marchewki, papryki cz., jabłka i koperku z dod. oleju rośl.<br>Kompot porzeczkowo-jabłkowy lekko sł.<br>D.b/ml- ziemniaki z dod. oleju rośl sos bez dod.śmiet.<br>D.b/pszenicy-ryba gotowana,sos bez dod.mąki pszennej | Mus warzywno-owocowy (dynia, brzoskwinia w syropie, banan, ew.cukier do smaku) z dod. jogurtu greckiego (**poch.mleka**), chrupki kukurydz.<br>D.b/ml- koktajl warzywno-owocowy na nap. rośl.<br>D.bez soi/owsa:<br>mus warz.-owoc. |
| Alergeny: | Mleko, gluten,ryby | Seler, mleko,gluten | Ryby, gluten, mleko, jaja kurze | Mleko |

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 maślanki w proszku- dzieci bez śladowych il. mleka dostają pieczywo bez smarowania. W przyprawie do rosołu „Vegeta Natur" mogą wystąpić nast. alergeny(**seler,soję, gorczycę, sezam,** zboża zaw.**gluten**)