



JADŁOSPIS

od dnia 30.11.2020r. do dnia 07.12.2020r.

W czasie pobytu w przedszkolu dzieci otrzymują wodę ciepłą do picia.

Lp.	Data	Śniadanie	Obiad	Przystawka do II dania	Podwieczorek
1.	Poniedziałek 30.11.2020r.	Bułka/chleb razowy 50g, masło 8g, szynka drobiowa 20g, pomidor koktajlowy, papryka i sałata 20g, kawa zbożowa z mlekiem 150ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 150ml, makaron rurki 60g, warzywa (kalafior i brokuł) gotowany na parze, sos śmietanowo-koperkowy 60g, kompot wiśniowy 150ml	Winogron	Twarożek waniliowy na słodko (produkt własny), płatki Cini Minis 5g, kanapka z masłem i ogórkiem zielonym 40g, woda z sokiem pomarańczowym 150ml
2.	Wtorek 01.12.2020r.	Kaszka manna na mleku 150ml, chleb z sezamem/bułka 50g, masło 8g, pasztecik drobiowy 4g, ogórek kiszony, papryka, sałata 4g, kawa z mlekiem 150ml	Ryż na rosolu z warzywami 150ml, ziemniaki puree 60g, kotlet mielony 50g, mizeria z jogurtem naturalnym 60g, kompot wiśniowy 150ml	Gruszka krojona	Kisiel truskawkowy 100ml, Chrupki kukurydziane, ciastko zbożowe Belvita, migdały.
3.	Środa 02.12.2020r.	Chleb wieloziarnisty 50g, masło 8g, ser GOUDA (wiórki), bukiet warzyw 4g, Kawa Inka z mlekiem 150ml	Zupa wiosenna 150ml, ziemniaki puree 60g, paluszki rybne (filet z dorsza) 4g, surówka z kiszonej kapusty 50g, kompot 150ml	Banan krojona	Bułka wrocławska krojona 20g, masło 4g, miód 2g, woda z sokiem jabłkowym 100ml

4.	Czwartek 03.12.2020r.	Chleb orkiszowy 50g, masło 8g, parówka cielęca na ciepło, ketchup 2g, zupa mleczna (zacierka) 150ml, herbata żurawinowa 150ml	Zupa z brukselki z ziemniakami 150ml, ziemniaki 60g, udko w przyprawach ziołowych z pieca 50g, marchewka gotowana 50g, kompot wieloowocowy 150ml	Jabłko krojone na ćwiartki	Pączki kulki w cukrze 20g, kanapka z masłem i konfiturą wiśniową, czekolada do picia 100ml
5.	Piątek 04.12.2020r.	Chleb/bułka kajzerka 50g, masło 8g, pasta rybna (produkt własny), pomidor, sałata, szczypior 2g, kawa zbożowa z mlekiem 150ml	Zupa z ogórków kiszonych z ziemniakami 150ml, kluski drożdżowe parowane 30g, sos jogurtowo-owocowy 60g, kompot 150ml	Mandarynka obrana w półksiężyce	Kanapka z masłem, sałatka ziemniaczano-warzywna 40g, Herbata z czarnej porzeczki 100ml
6.	Poniedziałek 07.12.2020r.	Chleb słonecznikowy/bułka grahamka 50g, masło 8g, wędlina 4g, sałata, rzodkiewka, ogórek zielony 2g, zupa mleczna z makaronem gwiazdki 150ml, herbata z cytryną i miodem 150ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 150ml, makaron 60g, sos spaghetti z mięsem mielonym i papryką 60g, kompot 150ml	Mix owoców	Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 50ml, rogal z masłem, woda z miodem i cytryną 100ml

***Zastrzega się zmiany w jadłospisie**

- Dosalamy solą o obniżonej zawartości sodu (norma do 3 g)
- Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz czarny, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, zioła Małgosi, papryka słodka, jarzynka bez glutaminianu sodu, które zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości alergenów, glutenu, laktozy, soi, orzechów, selera i gorzycy
- Przy pobycie całodziennym i korzystaniu z trzech posiłków (śniadanie, obiad, podwieczorek) udział procentowy powinien wynosić ok. 70-75% dziennego zapotrzebowania energetycznego
- W jadłospisie zostały oznaczone produkty będące alergenami według tabeli. Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów, muszą być łatwo dostępne tak aby rodzic miał świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową. Do posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylika, zioła prowansalskie, papryka słodka, lubczyk, cynamon, zioła Małgosi. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: mleka, jaj, soi, selera i gorzycy

Numery alergenów występujących w posiłkach

1. Mleko krowie i jego przetwory	7. Ryby, skorupiaki, mięczaki produkty pochodne
2. Jaja kurze i produkty pochodne	8. Gluten (zboża zawierające gluten)
3. Orzechy ziemne (arachidowe)	9. Owoce (cytrusy)
4. Kakao	10. Warzywa (seler)
5. Soja	11. Dwutlenek siarki (w suszonych owocach)
6. Mięso (najczęściej wieprzowina i wołowina)	12. Azotyn sodu (wędlinach, serach żółtych i topionych)