

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE MARCO POLO


	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Mleko bananowe (7)	200 ml	Owsianka na mleku z suszonymi morelami (1,7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno-żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb pszenno-żytni (1)	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
	Serek wiejski z rzodkiewką (7)	20 g	Pasta z kurczaka z pomidorami	20 g	Pasta z sera białego z makrelą z koperkiem i oliwą (4,7)	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Powidła śliwkowe	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami natką z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Ogórek	20 g
	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g
			Papryka	20 g	Salata	5 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Sok pomarańczowy	150 ml	Mus owocowo-warzywny	1 szt	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy bulgur z natką na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i kiełbasą wieprzową z wysoką zawartością mięsa i majerankiem (1,6,9,10)	250 ml	Pomarańczowa zupa krem z dyni z sokiem pomarańczowym z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni (7,9)	250 ml	Zupa jarzynowa z kalafiorem brokułem i zielonym groszkiem zabieleną z ziemniakami z natką na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml
	Filet z kurczaka w kawałkach rozgrzewającym sosie curry dodatkiem mleka kokosowego z dynią zagęszczony mąką pszenną [1]	120 g	Kotlecik mielony z mięsa wieprzowego z ciecierzycą cebulką z dodatkiem bułki pszennej -pieczony w piecu (1,3)	70 g	Pancake z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Roladka wieprzowa z ogórkiem kiszonym i duszona w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1,10)	70 g/50 ml	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa malinowa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Kluski śląskie (3)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g
	Mix sałat z kolorową papryką z oliwą	40 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą pszenną [1,7]	40 g	Jabłko prażone z cynamonem z orzechami (5,8)	40 g	Buraczki z cebulką natką i oliwą	80 g	Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka, cebula) w pomidorach z dodatkiem mąki pszennej (1,9)	80 g
	Koktajl straciatella na mleku z kawałkami czekolady (7) + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt.	Mufinka marchewkowa z Torcikowej Chatki z mąki pszennej (1,3,7)	1 szt.	Pieczewo chrupkie razowe pszenne (1)+ pasta z pieczonej papryki z soczewicą i słonecznikiem	2 szt. 20 g	Kasza manna waniliowa gotowana na mleku z musem porzeczkowym (1,7)	150 g	Chątka pszenna (1,3,7) z miodem naturalnym z pasieki	50 g/10 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. Skorupiaki 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. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE MARCO POLO


	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Zupa z drobnym makaronem z mąki pszennej na mleku (1,3,7)	200 ml
	Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno-żytni (1)	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
	Paszтет wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	20 g	Pomidor	20 g	Hummus z suszonymi pomidorami (11)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Roszponka	3 g
						Salata	5 g			
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mus owocowo - warzywny	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami zabieleną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krem z pietruszki z porem z kaszą manna na wywarze warzywnym z grzankami (1,9)	250 ml/ 5 g	Zupa koperkowa z makaronem zacierką z mąki durum (1,3,9)	250 ml	Zupa żurek z zakwasu żytniego, zabieleny z ziemniakami z kielbaską wieprzową koperkiem (1,6,7,9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem parabolicznym z oregano i bazylią na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim i mięsem drobiowo- wieprzowym mielonym i włoszczyzną i soczewicą zagęszczony mąką pszenną posypany serem mozzarella (1,3,7,9)	280 g	Udko pieczone w ziołach	70 g	Gulasz z mięsem wieprzowym w sosie śmietanowo pieczarkowym (1,7)	120 g	Knedle z nadzieniem kakaowo-orzechowym mąki pszennej (1,3,5,7,8)	3 szt.	Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą i słonecznikiem (1,3,4)	70 g
	Mix sałat z rzodkiewką z sosem winegret (10)	40 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki	100 g
			Marchewka z groszkiem z masełkiem (7)	80 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą posypane natką pietruszki	80 g	Seler tarty z jabłkiem z sokiem z cytryny (9)	40 g	Salatka z kiszzonej kapusty z porem i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Koktajl truskawka porzeczką z nasionami chia na maślanec (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml / 2 szt.	Ciasto z agrestem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy z mąki pszennej (1,3,7)	1 szt.	Serek waniliowy (7)	1 szt.	Kukurydza gotowana	100 g	Deser z serka białego z mango na biszkipcie pszennym (1,3,7)	150 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. Skorupiaki 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietyk Kliniczny

JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE MARCO POLO


	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku z nutą wanilii (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowa kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i żytni (1)	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
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane (3) sos koperkowy na majonezie (3,10)	1 szt./20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik ze szczypiorkiem (7)	20 g	Papryka	20 g	Serek wiejski z dżemem truskawkowym (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni i oliwą	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek kiszony (10) Ketchup (1,10)	20 g 20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Sok warzywno - owocowy [tłoczony]	150 ml
OBIAD	Zupa pieczarkowa zabelana z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum pszennej z lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony zabelany z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami zabelana mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml/5g	Zupa z soczewicą i ryżem parabolicznym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Domowe łazanki z mąki durum z kapustą białą z kielbaską wieprzową z wysoką zawartością mięsa i cebulką (1,3,6,9,10)	220 g	Filet z kurczaka panierowany bułce tartej pszennej (1,3)	70 g	Naleśniki z mięsem mielonym wieprzowym z cebulką - ciasto z mąki pszennej pełnoziarnistej i z ciecierzycy (1,3,7)	2 szt.	Tuńczyk w sosie pomidorowym z cebulą nutą czosnkową i serem (4,7)	120 g	Leniuszki twarogowe z dodatkiem maki pszennej z cynamonem (1,3,7)	180 g
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Sos jogurtowo - ziołowy (7)	50 g	Makaron z mąki durum (1,3)	100 g	Polewa brzoskwiowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Salatka z ogórka kiszzonego z marchewką (10)	40 g	Rzodkiewka z porem kukurydzą w sosie jogurtowym (7)	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą papryką z oliwą	40 g	Mix sałat z rukolą ogórkiem i z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z marchwi z kawałkami pomarańczy i posypana prażonym słonecznikiem	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (7) + z żurawiną i chipsami bananowymi (12)	150 g/20 g	Galaretka pomarańczowa	150 g	Deserek "karpátka" z groszkiem ptysiowym na kremie budyniowym gotowanym na mleku (1,3,7)	150 g	Paluch z serem (1,3,7)	1 szt.	Weka pszenna (1) + Salatka jarzynowa z jajkiem i kukurydzą (3,9,10)	50 g/50 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. Skorupiaki 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. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		TŁUSTY CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli na mleku z żurawiną (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	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
	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek Tosca z papryka (7)	20 g	Papryka	20 g	Smalczyk wegański z fasoli	20 g	Serek wiejski z pomidorami i ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta rybna z cebulą i ogórkiem kiszonym z majonezem (3,4,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 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	Mus burak - jabłko	1 szt
OBIAD	Krem z brokułowy z ciecierzycą serem mozzarella z dodatkiem ziemniaków na wywarze warzywnym z pestkami dyni (7,9)	250 ml	Zupa z pieczarkami z kaszą jęczmienną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym czerwoną fasolą i ziemniakami z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (3,7,9)	250 ml
	Strogonoff z mięsem wieprzowym z papryką cebulką w sosie pieczeniowym (1,10)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja w bułce tartej [1,3,4]	3 szt.	Makaron z mąki durum z kurczakiem w kawałkach z pesto pietruszkowym z czosnkową (1,3,7,8)	220 g	Schab pieczony z sosem śmietanowo - ziołowym (1,7)	70 g/50 ml	Pierogi ruskie omaszczone cebulką -wyrób z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej [1,3,7]	7 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g			Kasza gryczana	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 ml
	Ogórek kiszony z porem i oliwą (10)	40 g	Colesław z czerwonej kapusty z sosem jogurtowo majonezowym (3,7,10)	80 g	Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew, fasolka) polane masłem (7)	40 g	Buraczki z papryką i oliwą	80 g	Marchew seler w sosie jogurtowo - śmietanowym (7,9)	40 g
PODWIECZOREK	Koktajl gruszkowo- jabłkowy na jogurcie (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Brioszka z owocem z mąki pszennej (1,3,7)	1 szt	Budyń czekoladowy na mleku z konfiturą wiśniową (7)	150 g	Pączek z marmoladą (1,3,7)	1 szt	Kisiel cytrynowy + paluch kukurydziany	150 g/ 2 szt.

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. Skorupiaki 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. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny