



# Jadłospis Żłobek

Dzień	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
Poniedziałek 15.01.2024	Płatki kukurydziane, mleko Chleb żytni, żółty ser Chałka z masłem Bukiet warzyw <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jaja	250ml 80g 50g 15g	Koperkowa (włoszczyzna, ziemniaki, koper, pieprz czarny, jogurt naturalny) Wieprzowina z warzywami w sosie na słodko z ryżem ( pomidory, mięso wieprzowe, ananas, kukurydza, bazylija) Kompot <b>Alergeny:</b> seler, mleko	250ml 220g 200ml	Bułka pszenna, pasta jajeczna Owoc Bukiet warzyw Herbata <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jaja	40g 20g 20g 15g 200ml
Wtorek 16.01.2024	Kakao Chleb ziarnisty, masło, twarożek wiejski Angielka z masłem Bukiet warzyw <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jajko	250ml 50g 30g 50g 15g	Rosół z makaronem (kurczak, włoszczyzna, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz) Roladka ze schabu z ziemniakami (schab, jaja, żółty ser, bułka tarta) Surówka z buraków Kompot <b>Alergeny:</b> seler, gluten, jaja, mleko	250ml 220g 200ml	Kisiel owocowy ( Skrobia ziemniaczana, ksylitol) Flipsy kukurydziane Owoc Herbata <b>Alergeny:</b>	80g 20g 40g 200ml
Środa 17.01.2024	Płatki owsiane na mleku Chleb pszenno-żytni, jajko na twardo Bułka z masłem bukiet warzyw <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jaja	200ml 60g 30g 60g 15g	Pomidorowa z ryżem (włoszczyzna, przecier pomidorowy, mąka pszenna, jogurt naturalny) Potrawka z kurczaka z kaszą jęczmienną ( filet kurczaka, jogurt naturalny) Surówka z białej kapusty Kompot <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten	250ml 220g 200ml	Rogal z masłem Domowa nutella ( daktyle, kakao, gorzka czekolada) Owoc <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, sezam	40g 15g 40g
Czwartek 18.01.2024	Mleko Chleb żytni, ser żółty Bagietka maślana z masłem Bukiet warzyw <b>Alergeny:</b> gluten, mleko	200ml 60g 60g 15g	Jarzynowa (ziemniaki, włoszczyzna, fasolka szparagowa) Gulasz Wieprzowy z kluskami francuskimi (mięso wieprzowe, cebula, przecier pomidorowy) Fasolka szparagowa Kompot <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten, jaja	250ml 220g 200ml	Pancake z płatkami owsianymi i dipem z jabłka prażonego Owoc Herbata <b>Alergeny:</b> gluten, jajka, mleko	40g 50g 200ml
Piątek 19.01.2024	Kawa Inka Chleb, ziarnisty, szynka Chałka z masłem Bukiet warzywa <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, sezam	200ml 60g 60g 15g	Kalafiorowa (ziemniaki, kalafior, włoszczyzna, jogurt naturalny) Kotlety rybne z ziemniakami ( jajko, bułka tarta) Surówka z kiszanej kapusty Kompot <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten, ryba, jajka	250ml 220g 200ml	Ciasto jogurtowe z owocami ( mąka pszenna, drożdże, mleko, jajka,) Owoc Herbata <b>Alergeny:</b> gluten, jaja, mleko	80g 50g 200ml

**WARZYWA – OGÓREK ZIELONY, POMIDOR, PAPRYKA, RZODKIEWKA, OGÓREK KISZONY, SAŁATA OWOCE SEZONOWE- JABŁKA, GRUSZKA, MANDARYNKA, BANANY, MIÓD I DŻEM- (NA DWA TYGODNIE W SŁOIKACH)**



# Jadłospis Przedszkole

(DIETA WEGETERIAŃSKA)

Dzień	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
Poniedziałek 15.01.2024	Płatki kukurydziane, mleko Chleb żytni, żółty ser Chałka z masłem Bukiet warzyw <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jaja	250ml 80g 50g 15g	Koperkowa (włoszczyzna, ziemniaki, koper, pieprz czarny, jogurt naturalny) Warzywa w sosie na słodko z ryżem (pomidory, ananas, kukurydza, bazylia) Kompot <b>Alergeny:</b> seler, mleko	250ml 220g 200ml	Bułka pszenna, pasta jajeczna Owoc Bukiet warzyw Herbata <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jaja	40g 20g 20g 15g 200ml
Wtorek 16.01.2024	Kakao Chleb ziarnisty, masło, twarożek wiejski Anielka z masłem Bukiet warzyw <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jajko	250ml 50g 30g 50g 15g	Pieczarkowa z makaronem (włoszczyzna, jogurt naturalny, pieczarka) Mozzarella w panierce z ziemniakami (jaja, ser mozzarella, bułka tarta) Surówka z buraków Kompot <b>Alergeny:</b> seler, gluten, jaja, mleko	250ml 220g 200ml	Kisiel owocowy (Skrobia ziemniaczana, ksylitol) Flipsy kukurydziane Owoc Herbata <b>Alergeny:</b>	80g 20g 40g 200ml
Środa 17.01.2024	Płatki owsiane na mleku Chleb pszenno-żytni, jajko na twardo Bułka z masłem bukiet warzyw <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jaja	200ml 60g 30g 60g 15g	Pomidorowa z ryżem (włoszczyzna, przecier pomidorowy, mąka pszenna, jogurt naturalny) Kaszotto warzywne Surówka z białej kapusty Kompot <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten	250ml 220g 200ml	Rogal z masłem Domowa nutella (daktyle, kakao, gorzka czekolada) Owoc <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, sezam	40g 15g 40g
Czwartek 18.01.2024	Mleko Chleb żytni, ser żółty Bagietka maślana z masłem Bukiet warzyw <b>Alergeny:</b> gluten, mleko	200ml 60g 60g 15g	Jarzynowa (ziemniaki, włoszczyzna, fasolka szparagowa) Gulasz warzywny z kluskami francuskimi (cebula, przecier pomidorowy) Fasolka szparagowa Kompot <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten, jaja	250ml 220g 200ml	Pancake z płatkami owsianymi i dipem z jabłka prażonego Owoc Herbata <b>Alergeny:</b> gluten, jajka, mleko	40g 50g 200ml
Piątek 19.01.2024	Kawa Inka Chleb, ziarnisty, humus Chałka z masłem Bukiet warzywa <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, sezam	200ml 60g 60g 15g	Kalafiorowa (ziemniaki, kalafior, włoszczyzna, jogurt naturalny) Kotlety rybne z ziemniakami (jajko, bułka tarta) Surówka z kiszanej kapusty Kompot <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten, ryba, jajka	250ml 220g 200ml	Ciasto jogurtowe z owocami (mąka pszenna, drożdże, mleko, jajka,) Owoc Herbata <b>Alergeny:</b> gluten, jaja, mleko	80g 50g 200ml

**WARZYWA – OGÓREK ZIELONY, POMIDOR, PAPRYKA, RZODKIEWKA, OGÓREK KISZONY, SAŁATA OWOCE SEZONOWE- JABŁKA, GRUSZKA, MANDARYNKA, BANANY, MIÓD I DŻEM- (NA DWA TYGODNIE W SŁOIKACH)**



# Jadłospis

( DIETA BEZ MLEKA)

Dzień	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
Poniedziałek 15.01.2024	<u>Płatki kukurydziane, mleko owsiane</u> <u>Chleb żytni, szynka</u> <u>Chałka</u> Bukiet warzyw <b>Alergeny: gluten, jajka, sezam</b>	200ml 80g 50g 15g	<u>Koperkowa ( włoszczyzna , ziemniaki, koper, pieprz czarny,)</u> <u>Wieprzowina z warzywami w sosie słodko -kwaśnym z ryżem( pomidory, mięso wieprzowe, ananas, kukurydza, bazylija)</u> <u>Kompot</u> <b>Alergeny: seler</b>	250ml 220g 200ml	<u>Bułka pszenna</u> Pasta jajeczna Owoc Bukiet warzyw Herbata <b>Alergeny: gluten</b>	80g 20g 15g 200ml
Wtorek 16.01.2024	<u>Kakao na mleku owsianym</u> <u>Chleb ziarnisty,</u> Jajko na twardo <u>Angielka</u> Bukiet warzyw <b>Alergeny: gluten</b>	200ml 50g 50g 15g	<u>Pieczarkowa z makaronem (włoszczyzna, pieczarka)</u> <u>Roladka ze schabu z ziemniakami ( schab, jajka, bułka tarta)</u> <u>Surówka z buraków</u> <u>Kompot</u> <b>Alergeny: seler, gluten, jajka</b>	250ml 220g 200ml	Kisiel owocowy ( Skrobia ziemniaczana, ksylitol) Flipsy kukurydziane Owoc Herbata <b>Alergeny:</b>	80g 200ml
Środa 17.01.2024	<u>Mleko owsiane</u> <u>Chleb pszenno-żytni,</u> <u>Chleb żytni, pasta warzywna</u> Bukiet warzyw <b>Alergeny: gluten</b>	200ml 60g 60g 15g	<u>Pomidorowa z ryżem (włoszczyzna, przecier pomidorowy, mąka pszenna)</u> <u>Potrąka z kurczaka z kaszą jęczmienna ( filet kurczaka)</u> <u>Surówka z białej kapusty</u> <u>Kompot</u> <b>Alergeny: seler, gluten</b>	250ml 220g 200ml	Rogal maślany Domowa nutella ( daktyle, kakao, gorzka czekolada) Owoc <b>Alergeny: gluten, sezam</b>	60g 15g
Czwartek 18.01.2024	<u>Płatki owsiane na mleku owsianym</u> <u>Chleb żytni, szynka</u> <u>Angielka,</u> Bukiet warzyw <b>Alergeny: gluten</b>	200ml 60g 60g 15g	<u>Jarzynowa(ziemniaki, włoszczyzna, )</u> <u>Gulasz Wieprzowy z kłuskami francuskimi (mięso wieprzowe, cebula, przecier pomidorowy)</u> <u>Fasolka szparagowa</u> <u>Kompot</u> <b>Alergeny: seler, gluten, jajka,</b>	250ml 220g 200ml	<u>Pancake z płatkami owsianymi, dipem z jabłka prażonego</u> Owoc Herbata <b>Alergeny: gluten, jajka</b>	60g 15g 200ml
Piątek 19.01.2024	<u>Kawa inka na mleku owsianym</u> <u>Chleb ziarnisty, szynka</u> <u>Chałka</u> Bukiet warzywa <b>Alergeny: gluten, sezam</b>	200ml 60g 60g 15g	<u>Kalafiorowa (ziemniaki, kalafior, włoszczyzna)</u> <u>Kotlety rybne z ziemniakami (ryba miruna, jajko, bułka tarta)</u> <u>Surówka z kiszonej kapusty</u> <u>Kompot</u> <b>Alergeny: seler, ryba, jajka, gluten</b>	250ml 220g 200ml	<u>Ciasto marchewkowe ( mąka pszenna, jajko, marchewka)</u> Owoc Herbata <b>Alergeny: gluten, jajka, mleko</b>	60g 15g 200ml

**WARZYWA – OGÓREK ZIELONY, POMIDOR, PAPRYKA, RZODKIEWKA, OGÓREK KISZONY, SAŁATA OWOCE SEZONOWE- JABŁKA, GRUSZKI, BANANY, MANDARYNKI, MIÓD I DŻEM- (NA DWA TYGODNIE W SŁOIKACH)**

- DLA DZIECI UCZULONYCH NA BIAŁKO MLEKA PODAWANE JEST MLEKO OWSIANE
- PIECZYWO W KTÓRYM WYSTĘPUJĘ BIAŁKO MLEKA BĘDZIE ZAMIENIANE NA PIECZYWO ŻYTNIE