

Jadłospis 09-13.12.2024

<u>Dzień tygodnia</u>	<u>I śniadanie</u>	<u>II śniadanie</u>	<u>Zupa</u>	<u>II danie</u>	<u>Podwieczorek</u>
poniedziałek 09.12 łącna ilość kalorii: 830	Kaszka kukurydziana 12 g na mleku 180 ml, pieczywo mieszane 20g, jajecznic (1 jajko),masło 5g, herbata owocowa 250ml, cytryna świeża 276 kcal	Banan 80g 82kcal	Zupa pomidorowa na wywarze drobiowym z lanym ciastem 200g włoszczyzna 50g Jajka 5g Mąka tortowa 10g pomidor krojony 30g Przecier pomidorowy 3g Śmietana 30 3g 122 kcal	Makaron w sosie cukiniowym 150g cukinia 50g śmietana 30-10g ser feta 3g 190 kcal	Ciasto piernik z powidłem śliwkowym 60g mąka tortowa 40g olej roślinny 5g jajka 10g przyprawy korzenne 2g cukier waniliowy2g proszek do pieczenia 160 kcal
Alergeny	1,3,7		1,7,9	1,7	1,3,7
Wtorek 10.12 łącna ilość kalorii: 878	Płatki jęczmienne 12g na mleku 180 ml pieczywo mieszane 20g,serek bieluch 20g, pomidor 20g, herbata owocowa 250ml, cytryna świeża 246 kcal	Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 100ml 95 kcal	Zupa kalafiorowa na wywarze drobiowym z ryżem 150g kalafior 40g Włoszczyzna 50g ryż biały 8g śmietana 5g 112kcal	Kasza wiejska 50g, pieczeń rzymska wieprzowa (mięso 60g, pieczywo 8g, jaja 8g, bułka tarta 3g) w sosie pieczeniowym 80g, surówka z buraczka czerwonego 50g 240 kcal	Chlebek bananowy 60g (banan, mąka tortowa, cukier, jajka, śmietana) 185 kcal
Alergeny	1,7	7	1,7,9	1,3,7	13,7
Środa 11.12 łącna ilość kalorii: 721	Płatki owsiane 12g na mleku 180 ml, pieczywo mieszane 20g, szynka drobiowa 20g, papryka czerwona 20g,masło 5g herbata owocowa 250ml, cytryna świeża 257 kcal	Gruszka 80g 73 kcal	Zupa jarzynowa na wywarze drobiowym z kaszą jaglaną 200g Mix jarzynowy 60g Kasza jaglana 12g Śmietana 5g 110 kcal	Kopytka z masłem 130g (ziemniaki 60g, mąka ziemniaczana 20g, jaja 5g) 171 kcal	Serek smakowy typu skyr 90g 110 kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1,3,7	7
Czwartek 12.12 Łączna ilość kalorii: 826	Płatki ryżowe 12g na mleku 180ml, pieczywo mieszane 20g, masło 3g,pasta z sera białego z ogórkiem i szczypiorkiem 30g, herbata owocowa 250ml, cytryna świeża 247 kcal	Mandarynka 80g 77 kcal	Zupa krem cebulowy z groszkiem ptysiovym 150g cebula 20g włoszczyzna 50g śmietana 5g groszek ptysiovy 12g masło 3g 145kcal	Ryż biały 60g, filet drobiowy duszony z warzywami (marchew, por, śmietana 30) 80g 165 kcal	Deserek „kinder country”80g ryż preparowany 15g czekolada gorzka 10g śmietanka 30% 20g serek mascarpone 20g 192 kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	7	1,7

Piątek 13.12	Płatki śniadaniowe 12g na mleku 180ml, pieczywo mieszane 20g, ser mozzarella 20g, rzodkiew 15g masło 5g, herbata owocowa 250ml, cytryna świeża	Jabłko 80g 70 kcal	Zupa grysikowa na wywarze drobiowym 200g włoszczyzna 50g kasza manna 50g natka pietruszki 3g	Frytki 80g (wyrób własny), paluszki rybne 50g (wyrób własny) 200 kcal	Budyń śmietankowy 80g Chrupki bananowe 20g 160 kcal
Łączna ilość kalorii: 810	258 kcal		120 kcal		
Alergeny	1,7		1,7,9	1,3,7,9	7

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany jadłospisu z przyczyn niezależnych od placówki

Dzieci otrzymują do II dania kompot wieloowocowy w ilości 150ml

Woda mineralna na życzenie dzieci!

Poszczególne substancje i produkty uznawane za alergeny zawarte są w załączniku II do rozporządzenia nr 1169/2011 :

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
2. skorupiaki i produkty pochodne,
3. jaja i produkty pochodne,
4. ryby i produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
6. soja i produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
7. mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (ze wskazanymi wyjątkami),
8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland, a także produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
9. seler i produkty pochodne,
10. gorczyca i produkty pochodne,
11. nasiona sezamu i produkty pochodne,
12. dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców,
13. łubin i produkty pochodne,
14. mięczaki i produkty pochodne.