

Jadłospis

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
12,05,25 Poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą kus kus Pieczywo mieszane z masłem, pomidor ser mozzarella z oliwą– herbata ziołowa -owoc(1,2,3)	Zupa ogórkowa z ryżem ziel. pietr. Filet z kurczaka,,ziemniaki , marchewka z groszkiem – kompot (1,2)	Paluch z masłem i dżemem - kakao (12)
13,05,25 Wtorek	Pieczywo mieszane z pastą jajeczną z szczypiorkiem i rzodkiewką- kawa na mleku–owoc(1,2,3)	Rosół z makaronem ziel. Pietr. Potrawka z kurczaka, ryż brązowy,sałata zielona ze śmietaną – kompot(1,2,)	Torcik z kaszy jaglanej z jabłkami i cynamonem-herbata ziołowa(1,2,7)
14,05,25 Środa	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi , pieczywo mieszane z nutellą z avocado - herbata ziołowa -owoc(1,2,)	Zupa grysikowa ziel. pietr. Spagetti z makaronu pełnoziarnistego z mięsem i sosem pomidorowym -kompot(1,2,3)	Lubiś biszkopt- herbata ziołowa(1,2,)
15,05,25 Czwartek	Pieczywo mieszane z masłem, ser żółty, papryka czerwona– kakao – jabłko (1,2,)	Zupa Treflikowa-krem ziel. Pietr. Zapiekanka ziemniaczana z warzywami kielbaska i boczkiem - maślanka (2,1)	Kisiel z owocem i jogurtem , biszkopt- herbata ziołowa (1.2)
16,05,25 Piątek	Pieczywo mieszane z pastą rybną i warzywami- kawa na mleku - owoc (1,2)	Zupa wiejska z mięsem ziel. pietr. Makaron pełnoziarnisty z białym serem i cukrem trzcinowym – kompot owocowy(1,2)	Pizza owsiana z wędliną i warzywami- rukola– herbata z cytryną i miodem(1,2,)
19,05,25 Poniedziałek	Pieczywo mieszane z masłem, kielbasa krakowska sucha, pomidor, sałata zielona, z sosem vinegre,- kawa na mleku -owoc(1,2,)	Zupa gulaszowa z mięsem ziel. Pietr. Pierogi leniwe ,surówka z marchewki i jabłka- kompot 1,2,3,	Pieczywo mieszane z masłem, wędlina drobiowa, warzywa mix – herbata ziołowa (1,2)
20,05,25 Wtorek	Zupa mleczna z kluseczkami, bułka grahamka z masłem, miód– herbata ziołowa– marchewka i jabłko w słupkach (1,2)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny ziel. pietr. ziel. pietr Łazanki z mięsem i kapustą z makaronu pełnoziarnistego - kompot (1,2)	Serek waniliowy, weka z masłem – herbata z mlekiem(1,2,)
21,05,25 środa	Pieczywo wieloziarniste z masłem, jajko na twardo, warzywa mix kawa na mleku– owoc (1,2,8)	Zupa koperkowa z lanym ciastem ziel. pietr. Pieczeń rzymska, ziemniaki z koperkiem, sałatka z kapusty pekińskiej- kompot (1,2,3)	Gryzik z musem owocowym – herbata ziołowa(1,2)
22,05,25 Czwartek	Bułka wieloziarnista z twarożkiem Treflikowym z warzywami– kawa na mleku – owoc(1,2)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ziel. pietr. Gulasz drobiowy kasza bulgur sałatka szwedzka – kompot 1,2,	Mix owocowy , chrupki kukurydziane– herbata ziołowa (1,2)
23,05,23 Piątek	Pieczywo mieszane z masłem, szynka drobiowa, sałata zielona, warzywa mix- kawa na mleku - owoc(1,2)	Zupa koperkowa z tartym ciastem ziel. Pietr. Filet z miruny, ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty kiszanej duszona - kompot(1,2)	Budyń waniliowy z musem malinowym – herbata ziołowa(1,2,4)

Uwaga: ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Woda do picia między posiłkami.

Mleko, herbaty i napoje słodzone cukrem do 10 g / 250 ml.

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.

Czysta woda do picia między posiłkami Cyferkami zaznaczono alergeny pokarmowe -

Drogi Rodzicu (Opiekunie)!

W naszej kuchni używane są produkty zawierające alergeny pokarmowe i

produkty powodujące nietolerancje pokarmowe, w tym produkty zawierające

„ŚLADOWE ILOŚCI ALERGENÓW” lub „MOGĄCE ZAWIERAĆ ALERGENY”

wymienione w tabeli poniżej:

Lp.	Alergen wg rozporządzenia	Produkty
1	ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN	mąka pszenna, płatki owsiane, kukurydziane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna, makaron, bułka tarta, kawa inka, groszek ptysiowy, grzanki, biszkopty, pieczywo białe pszenne, żytnie, bułka pszenna, otręby, ciasta, kisiel, rodzynki
2	MLEKO	mleko, masło, jogurt, ser, twaróg – ser biały, margaryna, śmietana, maślanka, kefir, kisiel, budyń, wędlina,
3	JAJA	jaja, biszkopty, wypieki, ciastka, makaron jajeczny
4	RYBY	ryby surowe – mrożone, przetworzone – konserwy rybne: tuńczyk w oleju, makrele w pomidorach i w oleju, łosoś w pomidorach i oleju
5	SOJA	grzanki
6	SELER	seler jako korzeń i łodyga, wędlina
7	GORCZYCA	musztarda, wędlina, produkty mięsne, przyprawa Carry, mieszanki przypraw
8	NASIONA SEZAMU	ziarno sezamowe, masło sezamowe, bułki, wypieki, płatki śniadaniowe, desery, rodzynki
9	SKORUPIAKI BRAK	
10	ORZECHY	krem orzechowy do smarowania pieczywa, bakalie, desery, wypieki, ciasta, wiórki kokosowe
11	DWUTLENEK SIARKI	owoce suszone – w szczególności te, które muszą zachować jasny

		kolor, np. morela
12	MIÓD	miód
13	ORZESZKI ZIEMNE	masło arachidowe, bakalie
14	MIĘCZAKI BRAK	