

## Jadłospis przedszkolaka

| data                       | śniadanie  | alergeny       | obiad   | alergeny  | podwieczorek   | Alergeny |
|----------------------------|--|----------------|---|-----------|--|----------|
| Poniedziałek<br>23.11.2020 | <b>Samodzielna kanapka</b><br>(serek do wyboru)<br>chleb mieszany,masło<br>serek żółty, serek warkocze<br>sądeckie , serek mozarella<br>ogórek świeży,sałata zielona<br>herbatka z <b>cytrynką</b><br><b>banan</b> | 1,7            | Ziemniaczana z jarzynami (marchew,<br>kalafior, brokuł, pietruszka, seler, por,<br>fasolka szparagowa), zabelana<br>kurczak grillowany gyros, ryż z kurkumą<br>surówka z kapusty pekińskiej<br>kompot owocowy | 1,7,9     | Jogurt z owocami<br>chrupki kukurydziane                                       | 7        |
| Wtorek<br>24.11.2020       | Weka,masło<br>kurczak gotowany na parze<br>sałatka zielona<br>pomidor, rzodkiewka<br>kawa zbożowa<br><b>jabłko</b>   | 1,7,5,9,<br>10 | Ogórkowa z ziemniakami<br>( wywar drobiowy), kluski na parze z<br>marmoladą i sosem czekoladowym<br>kompot owocowy  | 1,3,7,9   | Galaretką owocowa<br>wafelki śmietankowe<br><b>winogrono</b>                   | 1,3,7    |
| Środa<br>25.11.2020        | Chleb mieszany, masło<br>pasta z jajek i kiełbaski drobiowej<br>szczypiorek<br>herbata owocowa<br><b>danon actimel</b>   | 1,3,7,5,910    | Pomidorowa z makaronem ryżowym<br>(wywar wieprzowy)<br>ziemniaczki, kotlecik mielony ,buraczki<br>kompot owocowy  | 1,3,7,9   | Babka piaskowa<br>soczek marchewkowo-<br>bananowo-<br><b>pomarańczowy</b>      | 1,3,7    |
| Czwartek<br>26.11.2020     | Kulki czekoladowe z mlekiem<br>bułka z ziarnami, masło, miód<br><b>soczek jabłko-brzoskwinia</b>   | 1,7            | Żurek z białą kiełbaską i ziemniaczkami<br>ryż na mleku z sosem truskawkowym<br>i bitą śmietaną<br>kompot owocowy   | 1,7,9     | Pieczyno mieszane,<br>pasztet drobiowy,<br>ogórek kiszony<br>herbatka malinowa | 1,3,7    |
| Piątek<br>27.11.2020       | Pieczyno mieszane, masło<br>połudwica sopocka<br>pomidor, papryka<br>herbata dzikiej róży  | 1,3,7          | Krupnik z ziemniakami i kaszą perlową<br>ziemniaczki, rybka miruna smażona<br>surówka z marchewki i jabłka<br>kompot owocowy  | 1,3,4,7,9 | Bułeczka cynamonowa<br>kakao   | 1,3,7    |

|  |                |  |  |  |  |  |
|--|----------------|--|--|--|--|--|
|  | <b>gruszka</b> |  |  |  |  |  |
|--|----------------|--|--|--|--|--|

Codziennie zapewniamy dzieciom wodę niegazowaną do picia

Alergeny występujące w jadłospisie:

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
| 1 | Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe) i produkty pochodne | 8  | Orzechy tj. migdały, orzech laskowy, orzechy włoskie, nerkowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie, i produkty pochodne |
| 2 | Skorupiaki i produkty pochodne  | 9  | Seler zwyczajny i produkty pochodne   |
| 3 | Jajka i produkty pochodne   | 10 | Gorczyca i produkty pochodne  |
| 4 | Ryby i produkty pochodne  | 11 | Nasiona sezamu i produkty pochodne  |
| 5 | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  | 12 | Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>  |
| 6 | Soja i produkty pochodne  | 13 | Łubin i produkty pochodne   |
| 7 | Mleko i produkty pochodne   | 14 | Mięczaki i produkty pochodne  |

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liście laurowe, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, kminek, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól o obniżonej zawartości sodu, Vegeta Natur, świeże zioła. Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe np.: kakao, herbata, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa, mogą zawierać śladowe ilości alergenów glutenu, laktozy, soi, orzechów, selera i gorzycy.

W powyższym jadłospisie wyróżnione są substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji, zgodnie z zarządzeniem UE nr 1169/2011 załącznik nr 2 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.