



Jadłospis 1-5 marca 2021r.

Przedszkole Zygzak

	Śniadanie	Alergeny	Obiad	Alergeny
Poniedziałek	pieczywo mieszane 50g masło 5g polędwica z indyka 15g ser żółty 15g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kawa zbożowa 150 ml (mleko , kawa zbożowa)	zboża zaw. <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	żurek z jajkiem i kielbasą 250 ml (woda, zakwas żytni , ziemniaki, kielbasa wieprzowa, jajka, marchewka, pietruszka, por, śmietana , cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) racuszki 150g (mąka pszenna , drożdże, mleko , jajka , olej rzepakowy, cukier, sól), marchewka tarta z jabłkami 100g (jabłka, marchewka) jogurt z owocami 150g (jogurt naturalny, owoce), płatki kukurydziane 15g	<i>jaja</i> , zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne <i>zboża</i> zawierające <i>gluten</i> , <i>jaja</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne <i>mleko</i> i produkty pochodne
Wtorek	pieczywo mieszane 50g masło 5g ser biały 20 g powidła niskosłodzone 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kakao 150 ml (mleko , kakao)	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	zupa z czerwonej soczewicy 250 ml (woda, soczewica, ziemniaki, mięso wieprzowe 20g, marchewka, pietruszka, por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie) gulasz drobiowy z warzywami 100g (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler , cebula, fasola, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz), kasza jęczmienna 150g ciasto 40g (mąka pszenna , jaja , masło, cukier, środek spulchniający), owoc 100g	<i>seler</i> <i>mleko</i> i produkty pochodne, <i>jaja</i> , <i>gluten</i>
Środa	pieczywo mieszane 50g masło 5g schab pieczony 15g jajko na twardo 30g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) mleko 150 ml	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne, <i>jaja</i>	pomidorowa z ryżem 250ml (woda, wywar drobiowy, ryż, koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruszka, śmietana , por, sól, pieprz, natka pietruszki) kopytka z okrasą 150g (mąka pszenna , ziemniaki gotowane, jaja , olej rzepakowy, cebulka, sól, pieprz), marchewka do chrupania 100g koktajl 150g (jogurt naturalny, owoce), płatki ryżowe 15g	<i>mleko</i> i produkty pochodne <i>mleko</i> i produkty pochodne, zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>jaja</i> <i>mleko</i> i produkty pochodne
Czwartek	pieczywo mieszane 50g masło 5g ser żółty 15g dżem niskosłodzony 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kakao 150 ml (mleko , kakao)	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	ogórkowa z ziemniakami 250 ml (woda, ogórki kiszone, ziemniaki, mięso drobiowe, marchewka, por, cebula, czosnek, śmietana , olej rzepakowy, sól, pieprz, natka pietruszki) kotlet mielony 60g (mięso wieprzowe, bułka tarta pszenna , <i>jaja</i> , sól, pieprz) z ziemniakami gotowanymi 150g, buraczki na ciepło 100g (buraki czerwone, masło , sól, pieprz) serek z owocami 150g (mleko , owoce, cukier), pieczywko chrupkie 15g	<i>mleko</i> i produkty pochodne <i>zboża</i> zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne <i>mleko</i> i produkty pochodne
Piątek	pieczywo mieszane 50g masło 5g pieczone mięso z indyka 15g pasta jajeczna 30g (jajka , majonez, sól pieprz) warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) mleko 150 ml	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>jaja</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	rosół z makaronem 250ml (woda, mięso drobione, wołowe, marchewka, pietruszka, por, seler , sól, pieprz, natka pietruszki) ryba smażona 60g (ryba miruna, jaja , olej rzepakowy, sól, pieprz), ziemniaki 150g, kapusta kiszona 100g ciasto z owocami 40g (mąka pszenna , owoce, jaja , masło , cukier), mleko 150ml	<i>zboża</i> zawierające <i>gluten</i> , <i>seler</i> <i>ryba</i> , <i>jaja</i> <i>mleko</i> i produkty pochodne, zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>jaja</i>

Do obiadu podawany jest kompot z owoców sezonowych 150ml (woda, jabłka, śliwki, wiśnie, cukier)

Do śniadania podawana jest herbata owocowa 150ml

Wykaz składników produktów złożonych z uwzględnieniem alergenów mogących powodować alergię znajduje się w sekretariacie.



Jadłospis 1-5 marca 2021r.

Przedszkole Zygzak **dieta bez ziemniaków i białego sera**

	Śniadanie	Alergeny	Obiad	Alergeny
Poniedziałek	pieczywo mieszane 50g masło 5g polędwica z indyka 15g ser żółty 15g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kawa zbożowa 150 ml (mleko , kawa zbożowa)	zboża zaw. <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	żurek z jajkiem i kielbasą 250 ml (woda, zakwas żytni , kielbasa wieprzowa, jajka, marchewka, pietruszka, por, śmietana , cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) racuszki 150g (mąka pszenna , drożdże, mleko , jajka , olej rzepakowy, cukier, sól), marchewka tarta z jabłkami 100g (jabłka, marchewka) jogurt z owocami 150g (jogurt naturalny, owoce), płatki kukurydziane 15g	<i>jaja</i> , zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne <i>zboża</i> zawierające <i>gluten</i> , <i>jaja</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne <i>mleko</i> i produkty pochodne
Wtorek	pieczywo mieszane 50g masło 5g ser biały 20 g powidła niskosłodzone 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kakao 150 ml (mleko , kakao)	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	zupa z czerwonej soczewicy 250 ml (woda, soczewica, mięso wieprzowe 20g, marchewka, pietruszka, por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie) gulasz drobiowy z warzywami 100g (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler , cebula, fasola, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz), kasza jęczmienna 150g ciasto 40g (mąka pszenna , jaja , masło, cukier, środek spulchniający), owoc 100g	<i>seler</i> <i>mleko</i> i produkty pochodne, <i>jaja</i> , <i>gluten</i>
Środa	pieczywo mieszane 50g masło 5g schab pieczony 15g jajko na twardo 30g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) mleko 150 ml	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne, <i>jaja</i>	pomidorowa z ryżem 250ml (woda, wywar drobiowy, ryż, koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruszka, śmietana , por, sól, pieprz, natka pietruszki) makaron z musem owocowym 150g (makaron pszenny bezjajeczny, owoce), marchewka do chrupania 100g koktajl 150g (jogurt naturalny, owoce), płatki ryżowe 15g	<i>mleko</i> i produkty pochodne <i>zboża</i> zawierające <i>gluten</i> <i>mleko</i> i produkty pochodne
Czwartek	pieczywo mieszane 50g masło 5g ser żółty 15g dżem niskosłodzony 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kakao 150 ml (mleko , kakao)	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	ogórkowa z ryżem 250 ml (woda, ogórki kiszane, ryż gotowany, mięso drobiowe, marchewka, por, cebula, czosnek, śmietana , olej rzepakowy, sól, pieprz, natka pietruszki) kotlet mielony 60g (mięso wieprzowe, bułka tarta pszenna , jajka, sól, pieprz) z kaszą gryczaną 150g, buraczki na ciepło 100g (buraki czerwone, masło , sól, pieprz) serek z owocami 150g (mleko , owoce, cukier), pieczywko chrupkie 15g	<i>mleko</i> i produkty pochodne <i>zboża</i> zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne <i>mleko</i> i produkty pochodne
Piątek	pieczywo mieszane 50g masło 5g pieczone mięso z indyka 15g pasta jajeczna 30g (jajka , majonez, sól pieprz) warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) mleko 150 ml	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>jaja</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	rosół z makaronem 250ml (woda, mięso drobione, wołowe, marchewka, pietruszka, por, seler , sól, pieprz, natka pietruszki) ryba smażona 60g (ryba miruna, jaja , olej rzepakowy, sól, pieprz), kasza kus-kus 100g, kapusta kiszona 100g ciasto z owocami 40g (mąka pszenna , owoce, jaja , masło , cukier), mleko 150ml	<i>zboża</i> zawierające <i>gluten</i> , <i>seler</i> <i>ryba</i> , <i>jaja</i> , zboża zawierające <i>gluten</i> <i>mleko</i> i produkty pochodne, zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>jaja</i>

Do obiadu podawany jest kompot z owoców sezonowych 150ml (woda, jabłka, śliwki, wiśnie, cukier)

Do śniadania podawana jest herbata owocowa 150ml

Wykaz składników produktów złożonych z uwzględnieniem alergenów mogących powodować alergię znajduje się w sekretariacie.



Z posiłków została wyeliminowana wieprzowina.

Do śniadania podawana jest herbata owocowa 150ml

Wykaz składników produktów złożonych z uwzględnieniem alergenów mogących powodować alergię znajduje się w sekretariacie. **Jadłospis 1-**



5 marca 2021r.

Przedszkole Zygzak – dieta bez ryby

	Śniadanie	Alergeny	Obiad	Alergeny
Poniedziałek	pieczywo mieszane 50g masło 5g polędwica z indyka 15g ser żółty 15g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kawa zbożowa 150 ml (mleko , kawa zbożowa)	<i>zboża zaw. gluten, mleko i produkty pochodne</i>	żurek z jajkiem i kiełbasą 250 ml (woda, zakwas żytni , ziemniaki, kiełbasa wieprzowa, jajka, marchewka, pietruszka, por, śmietana , cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) racuszki 150g (mąka pszenna , drożdże, mleko , jajka , olej rzepakowy, cukier, sól), marchewka tarta z jabłkami 100g (jabłka, marchewka) jogurt z owocami 150g (jogurt naturalny, owoce), płatki kukurydziane 15g	<i>jaja, zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne</i> <i>zboża zawierające gluten, jaja, mleko i produkty pochodne</i> <i>mleko i produkty pochodne</i>
Wtorek	pieczywo mieszane 50g masło 5g ser biały 20 g powidła niskosłodzone 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kakao 150 ml (mleko , kakao)	<i>zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne</i>	zupa z czerwonej soczewicy 250 ml (woda, soczewica, ziemniaki, mięso wieprzowe 20g, marchewka, pietruszka, por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie) gulasz drobiowy z warzywami 100g (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler , cebula, fasola, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz), kasza jęczmienna 150g ciasto 40g (mąka pszenna , jaja , masło, cukier, środek spulchniający), owoc 100g	<i>seler</i> <i>mleko i produkty pochodne, jaja, gluten</i>
Środa	pieczywo mieszane 50g masło 5g schab pieczony 15g jajko na twardo 30g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) mleko 150 ml	<i>zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja</i>	pomidorowa z ryżem 250ml (woda, wywar drobiowy, ryż, koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruszka, śmietana , por, sól, pieprz, natka pietruszki) kopytka z okrasą 150g (mąka pszenna , ziemniaki gotowane, jaja , olej rzepakowy, cebulka, sól, pieprz), marchewka do chrupania 100g koktajl 150g (jogurt naturalny, owoce), płatki ryżowe 15g	<i>mleko i produkty pochodne</i> <i>mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, jaja</i> <i>mleko i produkty pochodne</i>
Czwartek	pieczywo mieszane 50g masło 5g ser żółty 15g dżem niskosłodzony 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kakao 150 ml (mleko , kakao)	<i>zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne</i>	ogórkowa z ziemniakami 250 ml (woda, ogórki kiszone, ziemniaki, mięso drobiowe, marchewka, por, cebula, czosnek, śmietana , olej rzepakowy, sól, pieprz, natka pietruszki) kotlet mielony 60g (mięso wieprzowe, bułka tarta pszenna , jaja, sól, pieprz) z ziemniakami gotowanymi 150g, buraczki na ciepło 100g (buraki czerwone, masło , sól, pieprz) serek z owocami 150g (mleko , owoce, cukier), pieczywko chrupkie 15g	<i>mleko i produkty pochodne</i> <i>zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne</i> <i>mleko i produkty pochodne</i>
Piątek	pieczywo mieszane 50g masło 5g pieczone mięso z indyka 15g pasta jajeczna 30g (jajka , majonez, sól pieprz) warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) mleko 150 ml	<i>zboża zawierające gluten, jaja, mleko i produkty pochodne</i>	rosół z makaronem 250ml (woda, mięso drobine, wołowe, marchewka, pietruszka, por, seler , sól, pieprz, natka pietruszki) Jajko sadzone 60g (, ziemniaki 150g, kapusta kiszona 100g ciasto z owocami 40g (mąka pszenna , owoce, jaja , masło , cukier), mleko 150ml	<i>zboża zawierające gluten, seler</i> <i>ryba, jaja</i> <i>mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, jaja</i>

Z posiłków została wyeliminowana ryba i produkty rybne.

Do obiadu podawany jest kompot z owoców sezonowych 150ml (woda, jabłka, śliwki, wiśnie, cukier)

Do śniadania podawana jest herbata owocowa 150ml

Wykaz składników produktów złożonych z uwzględnieniem alergenów mogących powodować alergię znajduje się w sekretariacie.



Jadłospis 1-5 marca 2021r.

Przedszkole Zygzak – dieta BCJM*

	Śniadanie	Alergeny	Obiad	Alergeny
Poniedziałek	pieczywo mieszane 50g tłuszcz roślinny 5g polędwica z indyka 15g warzywa 50g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kawa zbożowa 150 ml (<i>kawa zbożowa, woda</i>)	<i>zboża zaw. gluten,</i>	żurek z kielbasą 250 ml (woda, zakwas żytni , ziemniaki, kielbasa wieprzowa, marchewka, pietruszka, por, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) racuszki 150g (mąka pszenna , drożdże, woda, olej rzepakowy, cukier, sól), marchewka tarta z jabłkami 100g (jabłka, marchewka) jogurt sojowy 150g, płatki kukurydziane 15g	<i>zboża zawierające gluten</i> <i>zboża zawierające gluten</i>
Wtorek	pieczywo mieszane 50g tłuszcz roślinny 5g szynka 15g powidła niskosłodzone 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) herbata owocowa 150ml	<i>zboża zawierające gluten,</i>	zupa z czerwonej soczewicy 250 ml (woda, soczewica, ziemniaki, mięso wieprzowe 20g, marchewka, pietruszka, por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie) gulasz drobiowy z warzywami 100g (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, fasola, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz), kasza jęczmienna 150g ciasto 40g (mąka pszenna , tłuszcz roślinny, cukier, środek spulchniający), owoc 100g	<i>gluten</i>
Środa	pieczywo mieszane 50g tłuszcz roślinny 5g schab pieczony 15g jajko na twardo 30g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kawa zbożowa 150 ml (<i>kawa zbożowa, woda</i>)	<i>zboża zawierające gluten, jaja</i>	pomidorowa z ryżem 250ml (woda, wywar drobiowy, ryż, koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruszka, por, sól, pieprz, natka pietruszki) kopytka z okrasą 150g (mąka pszenna , ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, cebulka, sól, pieprz), marchewka do chrupania 100g mus owocowy 150g (owoce), płatki ryżowe 15g	- <i>zboża zawierające gluten</i>
Czwartek	pieczywo mieszane 50g tłuszcz roślinny 5g wędlina drobiowa 15g dżem niskosłodzony 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) herbata owocowa 150ml	<i>zboża zawierające gluten,</i>	ogórkowa z ziemniakami 250 ml (woda, ogórki kiszone, ziemniaki, mięso drobiowe, marchewka, por, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, natka pietruszki) kotlet mielony 60g (mięso wieprzowe, bułka tarta pszenna , jaja, sól, pieprz) z ziemniakami gotowanymi 150g, buraczki na ciepło 100g (buraki czerwone, olej rzepakowy , sól, pieprz) kisiel 150g (woda, owoce, cukier), pieczywko chrupkie 15g	- <i>zboża zawierające gluten</i>
Piątek	pieczywo mieszane 50g tłuszcz roślinny 5g pieczone mięso z indyka 15g pasta jajeczna 30g (jajka , majonez, sól pieprz) warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) herbata owocowa 150ml	<i>zboża zawierające gluten, jaja,</i>	rosół z makaronem 250ml (woda, mięso drobne, wołowe, marchewka, pietruszka, por, sól, pieprz, natka pietruszki) ryba smażona saute 60g (ryba miruna, olej rzepakowy, sól, pieprz), ziemniaki 150g, kapusta kiszona 100g ciasto z owocami 40g (mąka pszenna , owoce, tłuszcz roślinny, cukier), mleko 150ml	<i>zboża zawierające gluten</i> <i>ryba</i> <i>zboża zawierające gluten</i>

***Posiłki z wyeliminowanymi wymienionymi alergenami: jaja, cytrusy (również w serkach, jogurtach, itp.), banany, mleko. Podawany jest makaron bezjajeczny.**

Do obiadu podawany jest kompot z owoców sezonowych 150ml (woda, jabłka, śliwki, wiśnie, cukier)

Do śniadania podawana jest herbata owocowa 150ml

Wykaz składników produktów złożonych z uwzględnieniem alergenów mogących powodować alergię znajduje się w sekretariacie.



Jadłospis 1-5 marca 2021r.

Przedszkole Zygzak – dieta bezmleczna

	Śniadanie	Alergeny	Obiad	Alergeny
Poniedziałek	pieczywo mieszane 50g tłuszcz roślinny 5g polędwica z indyka 15g warzywa 50g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kawa zbożowa 150 ml (kawa zbożowa, woda)	zboża zaw. gluten,	żurek z jajkiem i kiełbasą 250 ml (woda, zakwas żytni , ziemniaki, kiełbasa wieprzowa, jajka, marchewka, pietruszka, por, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) racuszki 150g (mąka pszenna , drożdże, jajka , olej rzepakowy, cukier, sól), marchewka tarta z jabłkami 100g (jabłka, marchewka) jogurt sojowy 150g, płatki kukurydziane 15g	jaja, zboża zawierające gluten zboża zawierające gluten, jaja,
Wtorek	pieczywo mieszane 50g tłuszcz roślinny 5g szynka 15g powidła niskosłodzone 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) herbata owocowa 150ml	zboża zawierające gluten,	zupa z czerwonej soczewicy 250 ml (woda, soczewica, ziemniaki, mięso wieprzowe 20g, marchewka, pietruszka, por, cebula, sól, pieprz, ziele angielskie) gulasz drobiowy z warzywami 100g (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler , cebula, fasola, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz), kasza jęczmienna 150g ciasto 40g (mąka pszenna , jaja , tłuszcz roślinny, cukier, środek spulchniający), owoc 100g	seler jaja, gluten
Środa	pieczywo mieszane 50g tłuszcz roślinny 5g schab pieczony 15g jajko na twardo 30g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kawa zbożowa 150 ml (kawa zbożowa, woda)	zboża zawierające gluten, jaja	pomidorowa z ryżem 250ml (woda, wywar drobiowy, ryż, koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruszka, por, sól, pieprz, natka pietruszki) kopytka z okrasą 150g (mąka pszenna , ziemniaki gotowane, jaja , olej rzepakowy, cebulka, sól, pieprz), marchewka do chrupania 100g mus owocowy 150g (owoce), płatki ryżowe 15g	zboża zawierające gluten, jaja
Czwartek	pieczywo mieszane 50g tłuszcz roślinny 5g wędlina drobiowa 15g dżem niskosłodzony 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) herbata owocowa 150ml	zboża zawierające gluten,	ogórkowa z ziemniakami 250 ml (woda, ogórki kiszone, ziemniaki, mięso drobiowe, marchewka, por, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, natka pietruszki) kotlet mielony 60g (mięso wieprzowe, bułka tarta pszenna , jaja, sól, pieprz) z ziemniakami gotowanymi 150g, buraczki na ciepło 100g (buraki czerwone, olej rzepakowy, sól, pieprz) kisiel 150g (woda, owoce, cukier), pieczywko chrupkie 15g	mleko i produkty pochodne zboża zawierające gluten
Piątek	pieczywo mieszane 50g tłuszcz roślinny 5g pieczone mięso z indyka 15g pasta jajeczna 30g (jajka , majonez, sól pieprz) warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) herbata owocowa 150ml	zboża zawierające gluten, jaja	rosół z makaronem 250ml (woda, mięso drobiowe, wołowe, marchewka, pietruszka, por, seler , sól, pieprz, natka pietruszki) ryba smażona 60g (ryba miruna, jaja , olej rzepakowy, sól, pieprz), ziemniaki 150g, kapusta kiszona 100g ciasto z owocami 40g (mąka pszenna , owoce, jaja , tłuszcz roślinny, cukier), mleko 150ml	zboża zawierające gluten, seler ryba, jaja zboża zawierające gluten, jaja

Z diety zostało wyeliminowane mleko i jego produkty.

Do obiadu podawany jest kompot z owoców sezonowych 150ml (woda, jabłka, śliwki, wiśnie, cukier)

Do śniadania podawana jest herbata owocowa 150ml

Wykaz składników produktów złożonych z uwzględnieniem alergenów mogących powodować alergię znajduje się w sekretariacie.



Jadłospis 1-5 marca 2021r.

Przedszkole Zygzak - **dieta bez strączków**

	Śniadanie	Alergeny	Obiad	Alergeny
Poniedziałek	pieczywo mieszane 50g masło 5g polędwica z indyka 15g ser żółty 15g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kawa zbożowa 150 ml (mleko , kawa zbożowa)	zboża zaw. <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	żurek z jajkiem i kiełbasą 250 ml (woda, zakwas żytni , ziemniaki, kiełbasa wieprzowa, jajka, marchewka, pietruszka, por, śmietana , cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) racuszki 150g (mąka pszenna , drożdże, mleko , jajka , olej rzepakowy, cukier, sól), marchewka tarta z jabłkami 100g (jabłka, marchewka) jogurt z owocami 150g (jogurt naturalny, owoce), płatki kukurydziane 15g	jaja, zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne zboża zawierające <i>gluten</i> , jaja, <i>mleko</i> i produkty pochodne <i>mleko</i> i produkty pochodne
Wtorek	pieczywo mieszane 50g masło 5g ser biały 20 g powidła niskosłodzone 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kakao 150 ml (mleko , kakao)	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	zupa jarzynowa 250 ml (woda, ziemniaki, mięso wieprzowe 20g, mix jarzyn kapustnych, cebula, śmietana , sól, pieprz, ziele angielskie) gulasz drobiowy z warzywami 100g (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler , cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz), kasza jęczmienna 150g ciasto 40g (mąka pszenna , jaja , masło, cukier, środek spulchniający), owoc 100g	<i>mleko</i> i produkty pochodne <i>seler BEZ FASOLI!</i> <i>mleko</i> i produkty pochodne, jaja, <i>gluten</i>
Środa	pieczywo mieszane 50g masło 5g schab pieczony 15g jajko na twardo 30g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) mleko 150 ml	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne, jaja	pomidorowa z ryżem 250ml (woda, wywar drobiowy, ryż, koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruszka, śmietana , por, sól, pieprz, natka pietruszki) kopytka z okrasą 150g (mąka pszenna , ziemniaki gotowane, jaja , olej rzepakowy, cebulka, sól, pieprz), marchewka do chrupania 100g koktajl 150g (jogurt naturalny, owoce), płatki ryżowe 15g	<i>mleko</i> i produkty pochodne <i>mleko</i> i produkty pochodne, zboża zawierające <i>gluten</i> , jaja <i>mleko</i> i produkty pochodne
Czwartek	pieczywo mieszane 50g masło 5g ser żółty 15g dżem niskosłodzony 5g warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) kakao 150 ml (mleko , kakao)	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne	ogórkowa z ziemniakami 250 ml (woda, ogórki kiszone, ziemniaki, mięso drobiowe, marchewka, por, cebula, czosnek, śmietana , olej rzepakowy, sól, pieprz, natka pietruszki) kotlet mielony 60g (mięso wieprzowe, bułka tarta pszenna , jaja, sól, pieprz) z ziemniakami gotowanymi 150g, buraczki na ciepło 100g (buraki czerwone, masło , sól, pieprz) serek z owocami 150g (mleko , owoce, cukier), pieczywko chrupkie 15g	<i>mleko</i> i produkty pochodne zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>mleko</i> i produkty pochodne <i>mleko</i> i produkty pochodne
Piątek	pieczywo mieszane 50g masło 5g pieczone mięso z indyka 15g pasta jajeczna 30g (jajka , majonez, sól pieprz) warzywa 40g (sałata, ogórki, pomidory, papryka) mleko 150 ml	zboża zawierające <i>gluten</i> , jaja, <i>mleko</i> i produkty pochodne	rosół z makaronem 250ml (woda, mięso drobione, wołowe, marchewka, pietruszka, por, seler , sól, pieprz, natka pietruszki) ryba smażona 60g (ryba miruna, jaja , olej rzepakowy, sól, pieprz), ziemniaki 150g, kapusta kiszona 100g ciasto z owocami 40g (mąka pszenna , owoce, jaja , masło , cukier), mleko 150ml	zboża zawierające <i>gluten</i> , <i>seler</i> ryba, jaja <i>mleko</i> i produkty pochodne, zboża zawierające <i>gluten</i> , jaja

Z diety zostały wyeliminowane warzywa strączkowe.

Do obiadu podawany jest kompot z owoców sezonowych 150ml (woda, jabłka, śliwki, wiśnie, cukier)

Do śniadania podawana jest herbata owocowa 150ml

Wykaz składników produktów złożonych z uwzględnieniem alergenów mogących powodować alergię znajduje się w sekretariacie.