Jadłospis 29.06-3.07.2020

JADŁOSPIS DLA PUNKTU PRZEDSZKOLNEGO

Dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub nietolerancje pokarmowe. Oprócz tych wymienionych w tabeli, dodatkowo mogą się w nich znajdować: orzechy, migdały, pochodne selera, gorczyce i produkty pochodne, produkty pochodne jaj, soja i produkty pochodne, orzeszki ziemne, dwutlenek siarki. Potrawy zawierają zboża takie jak pszenica, żyto, które są źródłem białek zbóż min. glutenu.

Sporządziła:

mgr Paulina Wawrzyniak

dietetyk medyczny, specjalista ds. żywienia człowieka

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **PONIEDZIAŁEK****29.06.2020** | Płatki kukurydziane (30g) na mleku 2% (100g)Pieczywo mieszane (40 g), masło ( 2g), szynka gotowana wieprzowa (10g) sałata ( 5g), herbata (250g) | Schab soute (90g), fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (50g), ziemniaki z koprem(150g), kompot wieloowocowy ( 200 g) | Bułeczki wytrawne z serem Gouda (50g) własnego wypieku, ketchup (10g), herbata (250g) lub mleko 2% (200g) |
| **SKŁAD POTRAWY/DANIA** | -płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy, sól), mleko 2%-pieczywo mieszane (mąka żytnia typ 1000+mąka pszenna typ 750, woda, sól), -masło, szynka gotowana wieprzowa (mięso wieprzowe z szynki, sól, białko wieprzowe, przyprawy) , sałata, herbata napar | -schab wieprzowy sól, pieprz, majeranek, fasolka szparagowa, masło min. 82% tł. ( tłuszcz mleczny) bułka tarta (mąka pszenna typ 650, sól), ziemniaki, koper- woda, mieszanka wieloowocowa | -bułeczki pszenne ( mąka żytnia typ 1000+mąka pszenna typ 750, woda, sól),-ser żółty Gouda ( mleko, podpuszczka, sól), masło min. 82%tł. ( tłuszcz mleczny), ketchup ( woda, pulpa pomidorowa, sól, pieprz), napar herbaty, mleko 2% |
| **ALERGENY** | białka mleka | białka mleka | białka mleka |
| **WTOREK** **30.06.2020** | Kasza manna na mleku (150g), Pieczywo mieszane(40 g), masło (3g), jajko z majonezem i szczypiorkiem ( 50 g), papryka czerwona(5g), herbata (250g) | Rosół z makaronem nitki (200g), pałka z kurczaka gotowana( 60g), surówka z białej kapusty i koperku(40g), woda z syropem owocowym (250g), | Babka piaskowa ( wypiek własny) (80g), truskawki (30g), woda z sokiem malinowym (200 ml) |
| **SKŁAD POTRAWY/DANIA** | - kasza manna (pszenica), mleko 2%-pieczywo mieszane ( mąka żytnia typ 1000+mąka pszenna typ 750, woda, sól jajko, majonez, szczypiorek, masło, papryka czerwona, napar herbaty | -woda, marchew, pietruszka, seler, por, pałki z kurczaka, natka pietruszki, sól, pieprz, makaron nitki (mąka semolina, woda sól), kapusta biała, koperek-woda, syrop malinowy | - mąka typ 650, jaja, masło, mleko 2%, cukier waniliowy, proszek do pieczenia cukier puder, truskawki, napar herbaty |
| **ALERGENY** | białka mleka, jaja | seler | białka mleka, jaja |
| **ŚRODA****1.07.2020** | Zacierki na mleku (150gPieczywo mieszane (40g), masło (3g), serek wiejski Koło (20g), rzodkiewka (5g), herbata (250g) lub mleko 2% (200ml) | Nugetsy z piersi kurczaka (80g), ziemniaki z koprem (150g), surówka z kapusty pekińskiej z porem i kukurydzą (40g), kompot wieloowocowy (250g) | Pankejki z jabłkami, cynamonem i cukrem pudrem ( 100g), herbata owocowa (250g) |
| **SKŁAD POTRAWY/DANIA** | - mąka pszenna, woda, sól, mleko 2%-pieczywo mieszane ( mąka żytnia typ 1000+mąka pszenna typ 750, woda, sól),-masło, serek wiejski Koło (mleko, żywe kultury bakterii), rzodkiewka, herbata napar, mleko 2% | -filet z piersi kurczaka, sól, pieprz, bułka tarta (mąka pszenna, sól), ziemniaki, koper- kapusta pekińska, por, kukurydza, olej, sól, pieprz-woda, mieszanka wieloowocowa | - mąka typ 450, mleko 2%, jaja, drożdże, cynamon, jabłka, cukier puder, herbata napar, sok malinowy |
| **ALERGENY** | białka mleka | -  |  |
| **CZWARTEK****2.07.2020** | Parówka na ciepło (40g)Pieczywo mieszane (40g), masło (3g), polędwica z indyka (20g), pomidor (10g), herbata (250g) | Zupa warzywna z młodą marchewką, kapustą i koperkiem (200g), pierogi na słodko z serem i rodzynkami (100g), jabłko (50g)Woda z cytryną (250g) | Chałka z kruszonką ( wyrób własny) i masłem (60g), marmolada wiśniowa (5g), herbata (250g) lub mleko 2% (200g) |
| **SKŁAD POTRAWY/DANIA** | -pieczywo mieszane ( mąka żytnia typ 1000+mąka pszenna typ 750, woda, sól), parówka z indyka Sokołów ( mięso z kurcząt, białko sojowe, sól, stabilizator)-polędwica z indyka masło min.82% tł., pomidor, herbata napar | -woda, porcja rosołowa z kurczaka, młoda marchew, seler, pietruszka, por, koper, kapusta biała- młoda, sól, pieprz-mąka typ 650, woda, sól, ser biały półtłusty ( mleko, żywe kultury bakterii), rodzynki-woda, cytryna-jabłko | -mąka typ 650, mleko 2%, drożdże cukiernicze, jaja, cukier trzcinowy, masło, marmolada wiśniowa ( wiśnie, cukier, aromat), herbata napar lub mleko 2% |
| **ALERGENY** | białka mleka,  | seler, białka mleka | białka mleka, jaja |
| **PIĄTEK** **3.07.2020** | Płatki owsiane (20g) na mleku 2% (100g)Pieczywo mieszane (40g), masło (3g), ser żółty Królewski (20g), ogórek zielony (5g), herbata (250 ml) | Kotlet z ryby smażony- parowany (90g), ziemniaki z koprem (150g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką i szczypiorkiem (40g), kompot wieloowocowy ( 250g) | Ciasto marchewkowe- wyrób własny ( 50g) z cukrem-pudrem, gruszka ( 30g), mleko z miodem ( 200g) |
| **SKŁAD POTRAWY/DANIA** | -płatki owsiane, mleko 2%-pieczywo mieszane ( mąka żytnia typ 1000+mąka pszenna typ 750, woda, sól), masło, ser żółty Królewski, ogórek zielony, herbata napar | -ryba- filet z mintaja/miruna/tilapia, jajka, bułka tarta (mąka pszenna, sól), sól, pieprz, olej, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka, szczypiorek -woda, mieszanka wieloowocowa | - ciasto marchewkowe( mąka pszenna tym 650, jaja, mleko, masło min. 82% tł. ( tłuszcz mleczny), marchewka tarta, cukier trzcinowy, cukier puder ( cukier buraczany), gruszka, mleko 2%, miód |
| **ALERGENY** | białka mleka |  jaja, białka mleka | białka mleka |