

# Jadłospis 13.05-24.05.24r.

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-05-13			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% (Dieta mleko- Kawa inka na napoju migdałowo- owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Napój owsiano-migdałowy organic 98%</b> [składniki: woda, owies* (14%), migdał* (3%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], <b>Kawa INKA 2%</b>)</li> <li>Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, sól, drożdże]</li> <li><b>Masło 82% tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g</b> tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li>Paszтет z ciecioriki 20.00g składniki: Ciecierzycyca 67%, Czosnek 7%, Oliwa z oliwek 7%</li> <li><b>Jaja gotowane 12.50g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100% (Dieta jajka-</b> Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten. ]</li> <li>Ogórek kiszony 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 35.00g</li> <li>Banan 35.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z makaronem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Passata 18% [składniki: pomidory, sól ], Marchew 15%, Makaron bezjajeczny 8% , <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Len mielony 1%, Pietruszka liście 1% (<b>Dieta mleko – Zupa pomidorowa bezmleczna z makaronem 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Passata 18% [składniki: pomidory, sól ], Marchew 15%, <b>Makaron bezjajeczny 8%</b>, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Len mielony 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Naleśniki z serem twarogowym i truskawkami 145.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, składniki: Twaróg wiejski półtłusty 28%, Mąka pszenna 21%, Truskawki mrożone 17%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 14%, Woda wodociągowa 8%, Jaja kurze całe 3%, Cukier 5%, Olej rzepakowy 3%, <b>Dieta mleko/jajka:</b> 1. <b>Potrąwka z fileta z indyka bezmleczna +mix warzyw 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 38%, Brokuły mrożone 15%, Kalafior 15%, Fasola szparagowa 10%, Woda wodociągowa 8%, Groszek zielony 5%, Dynia 5%, Len mielony 2%, <b>Mąka pszenna 2%</b> 2. Kasza kuskus 40.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kisiel malinowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Maliny 33%, Skrobia ziemniaczana 10%, cukier 3%</li> <li>Wafle ryżowe 11.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, mąka ryżowa, olej rzepakowy, sól morską]</li> </ol>

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://www.eprzedszkole.com.pl).  
**W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE**  
 WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKI SIARCZYNY. ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY. SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

**Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy ani nie solimy. Przyprawiamy wyłącznie za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)**

# Jadłospis 13.05-24.05.24r.

Dzień: 1 - Wtorek , 2024-05-14			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
<p>1. <b>Owsianka z brzoskwinią 190.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2%</b> <b>tłuszczu 89%</b>, <b>Płatki owsiane 6%</b> [składniki: ], Brzoskwinia w syropie 6% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy] (<b>Dieta mleko-</b> <b>Owsianka na napoju owsianym z brzoskwinią 190.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: : <b>Napój owsiany 89%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], <b>Płatki owsiane 6%</b> [składniki: ], Brzoskwinia w syropie 6% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy]</p> <p>2. Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Masło 82% tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko-</b> <b>Masło roślinne 6.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</p> <p>4. Parówki 33.00g [składniki: mięso z indyka 94%, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza.</p> <p>5. Pomidor z oliwą z oliwek 25.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. Herbata czarna 150.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Banan 45.00g</p> <p>2. Gruszka 25.00g</p>	<p>1. <b>Zupa koperkowa z makaronem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Marchew 15%, <b>Makaron bezjajeczny 8%</b> [składniki: może zawierać <b>soję</b>], Koper ogrodowy 8%, <b>Śmietana 18%</b> <b>tłuszczu 5%</b>, Filet z indyka 5%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony RW 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% (<b>Dieta mleko</b> – <b>Zupa koperkowa bezmleczna z makaronem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 15%, <b>Makaron bezjajeczny RW 8%</b> [składniki: może zawierać <b>soję</b>], Koper ogrodowy 8%, Filet z indyka 5%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony RW 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>2. Filet z indyka duszony 53.00g składniki: Filet z indyka 87%, Len ziarno 9%, Olej rzepakowy 4%)</p> <p>3. Surówka z marchwi + jabłko 40.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 40%</p> <p>4. Kasza jaglana 43.00g</p>	<p>1. Mus szarlotkowy 120.00g składniki: Jabłko 99%, Cynamon mielony RW 1%</p> <p>2. Chrupki kukurydziane czekoladowe 25.00g [składniki: Kasza kukurydziana 73%,czekolada w proszku 12,5% (nierafinowany cukier trzcinowy,proszek <b>kakaowy</b>),olej słonecznikowy, nierafinowany cukier trzcinowy,sól morską,aromat naturalny, emulgator:lecytyna słonecznikowa, może zawierać <b>gluten, soję, orzechy, mleko</b>] (<b>Dieta mleko, orzechy, kakao-</b> Chrupki kukurydziane zwykłe 25.00g</p>

**W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://www.eprzedszkole.com.pl). W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECY (MIGDAŁ, ORZECZ LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKII SIARCZYNY. ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY. SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA**

**Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy ani nie solimy. Przyprawiamy wyłącznie za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)**

# Jadłospis 13.05-24.05.24r.

Dzień: 2 - Środa, 2024-05-15			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami żytnimi 190.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%, Płatki żytnie 5%</b> [składniki: ] (<b>Dieta mleko - Zupa na napoju owsianym z płatkami żytnimi 190.00g (Zboża zawierające gluten)</b>) składniki: Napój owsiany organic 95% [składniki: woda, owies* (14%).], <b>Płatki żytnie 5%</b></p> <p>2. Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże]</p> <p>3. <b>Masło 82% tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko- Masło roślinne 6.00g</b> tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</p> <p>4. Pasta pomidorowa 20.00g składniki: Twarożek naturalny 73% [składniki: Śmietanka, kultury bakterii fermentacji mlekowej.], Koncentrat pomidorowy 30% 18%, Szczypiorek 9% (<b>Dieta mleko-</b> Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten. ]</p> <p>5. Ogórek zielony z rzodkiewką 30.00g</p> <p>6. Herbatka rooibos 150.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata rooibos 2%</p>	<p>1. Jabłko 70.00g</p> <p>2. Czekolada gorzka 8.00g [składniki: miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (ze słonecznika), może zawierać soję, orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko i jaja] (<b>Dieta mleko, jajka, orzechy-</b> chrupki kukurydziane 6.00g)</p>	<p>1. <b>Zupa kalafiora z ziemniakami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 28%, Marchew 15%, Śmietana 18% <b>tłuszczu 5%</b>, Ziemniaki 10% , Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, <b>Dieta mleko – Zupa kalafiorowa bezmleczna z ziemniakami 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 37%, Kalafior 28%, Marchew 15%, Ziemniaki 10% , Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Len ziarno S 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. <b>Jajko gotowane 37,5.00g (Dieta jajko- Mięsko gotowane 49.00g)</b></p> <p>3. <b>Sos chrzanowy 20.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Krem chrzanowy 30%, <b>Mąka pszenna 20%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</p> <p>4. Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 55.00g składniki: Fasolka 98%, Oliwa z oliwek%</p> <p>5. Ziemniaki 70.00g</p>	<p>1. <b>Deser jogurtowy z jagodami i płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny typ grecki 77%</b>, Jagody 17%, <b>Płatki owsiane 6%</b> (<b>Dieta mleko : Deser na napoju owsianym z jagodami i płatkami owsianymi 150.00g (Zboża zawierające gluten)</b>) składniki: Napój owsiany organic Sante 75% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], jagody 20% Cukier trzcinowy nierafinowany 2%, <b>Płatki owsiane 2%</b> [składniki: może zawierać nasiona sezamu] Cukier waniliowy 1% [składniki: cukier, wanilia w proszku 10%, naturalny ekstrakt wanilii 1%. Może zawierać gluten i mleko.]</p>

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://www.eprzedszkole.com.pl).

W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE  
WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKII SIARCZYNY.  
ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

**Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy a potrawy solimy za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)**

# Jadłospis 13.05-24.05.24r.

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-05-16			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>1. <b>Bawarka 152.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata czarna 0% (<b>Dieta mleko-</b> Bawarka na napoju 152.00g składniki: <b>Napój owsiany 50%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Woda wodociągowa 50%, Herbata czarna 0%</p> <p>2. Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Masło 82% tłuszczu 8.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko-</b> <b>Masło roślinne 6.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</p> <p>4. Schab pieczony 20.00g</p> <p>5. Pomidor z oliwą z oliwek 25.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p>	<p>Napój gruszkowo-jabłkowy (gruszka, jabłko, woda wodociągowa) 150.00 g</p>	<p>1. <b>Rosół z lanym ciastem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 13%, Mięso udziec z indyka bk/bs 20%, <b>Makaron jajeczny 5%</b> [składniki: może zawierać <b>soję</b>], Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Ziele angielskie MIELONE 0% [składniki: może zawierać <b>gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten</b>], Liść laurowy RW 0% [składniki: Może zawierać <b>gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę</b>], Pieprz czarny MIELONY 0% [składniki: Może zawierać <b>gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę</b>], Pietruszka liście 0%, Lubczyk suszony 0% [składniki: Może zawierać <b>gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten</b>] (<b>Dieta jajka – Rosół z makaronem bezjajecznym 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 13%, Mięso udziec z indyka bk/bs 20%, <b>Makaron bezjajeczny 5%</b> [składniki: może zawierać <b>soję</b>], Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Ziele angielskie MIELONE 0% [składniki: może zawierać <b>gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten</b>], Liść laurowy RW 0% [składniki: Może zawierać <b>gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę</b>], Pieprz czarny MIELONY 0% [składniki: Może zawierać <b>gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę</b>], Pietruszka liście 0%, Lubczyk suszony 0% [składniki: Może zawierać <b>gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten</b>]</p> <p>2. <b>Pulpety mięsne gotowane 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, <b>Jaja kurze całe 13%</b>, <b>Bulki wrocławskie 7%</b>, Cebula 5%, Czosnek 2% (<b>Dieta jajka</b>– Wieprzowina. gotowana bezmleczna 46.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 87%, Len mielony 9%, Olej rzepakowy 4%</p> <p>3. Surówka z ogórków kiszonych z oliwą z oliwek 43.00g składniki: Ogórek kwaszony 90%, Oliwa z oliwek 6%, Cebula 4%</p> <p>4. <b>Sos pomidorowy 20.00g</b> składniki: Passata 85% [składniki: pomidory, sól ], <b>Mąka pszenna typ 15%</b></p> <p>5. Ziemniaki 70.00g</p>	<p><b>Ciasto bananowe 57.60g</b> składniki: Banan 26%, <b>Mąka pszenna 24%</b>, <b>Jaja kurze całe 24%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 17%, Cukier 7%, Cynamon mielony 1%, <b>Proszek do pieczenia S 0%</b>, Soda oczyszczona 0% (<b>Dieta jajka-</b> 1. Mus owocowy jabłko/banan/ marchew/ truskawka 130.00g 2. Chrupki kukurydziane 25g</p>

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://www.eprzedszkole.com.pl).  
**W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE**  
 WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKII SIARCZYNY.  
 ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

**Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy a potrawy solimy za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół.** Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie **wysokogatunkowe produkty spożywcze**. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)



# Jadłospis 13.05-24.05.24r.

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-17			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b> (<b>Dieta mleko-</b> Kawa inka na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: <b>Napój owsiany 98%</b> <b>Napój owsiany 89%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], <b>Kawa INKA 2%</b>)</li> <li>Chleb żytni razowy 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, mąka razowa <b>żytnia</b>, zakwas <b>żytni</b>, sól, drożdże]</li> <li><b>Masło 82% tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko-</b> <b>Masło roślinne 6.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li><b>Pasta z ryby ze szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 27.00g (Ryba)</b> składniki: <b>Dorsz 65%</b>, Ogórek kwaszony 16%, Olej rzepakowy 10%, Szczypiorek 10%</li> <li>Pomidor 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 35.00g</li> <li>Melon 35.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa z kalarepy na mięsie z ziemniakami 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 28%, Kalarepa 20%, Woda wodociągowa 19%, Marchew 13%, Mięso udziec z indyka bk/bs 9%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len 1% (<b>Dieta mleko-</b> <b>Zupa z kalarepy bezmleczna na mięsie z ziemniakami 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 21%, Kalarepa 20%, Marchew 13%, Mięso udziec z indyka bk/bs 9%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Len 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Makaron z jagodami, jogurtem naturalnym i cukrem trzcinowym 213.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny typ grecki 46%</b>, Czarne jagody mrożone 28%, <b>Makaron bezjajeczny 23%</b> [składniki: może zawierać soję], Cukier trzcinowy nierafinowany 3% (<b>Dieta mleko:</b> <b>Makaron z jagodami i tofu 130.00g</b> składniki: Jagody 23%, <b>Makaron bezjajeczny 70%</b> : Tofu naturalne 5% [składniki: woda, ziarna soi, koagulator],</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 150.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Mieszanka kompotowa 7 składnikowa 13% [składniki: śliwki, wiśnie, truskawki, czarna i czerwona porzeczka, agrest, aronia. może zawierać seler], Jabłko 13%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka drożdżowa 40.00g</b> [składniki: mąka pszenna, olej, masa jajowa, cukier, drożdże, sól] <b>Dieta jajka-</b> Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</li> <li><b>Masło unikat extra 8.00g (Dieta mleko-</b> <b>Masło roślinne 8.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li>Dżem truskawkowy/brzoskwiniowy 100% 8.00g [składniki: Truskawki/brzoskwinie (100 g truskawek/brzoskwiń na 100 g produktu),cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny.]</li> </ol>

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://www.eprzedszkole.com.pl).  
W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE  
WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKII SIARCZYNY.  
ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

**Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy a potrawy solimy za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)**

# Jadłospis 13.05-24.05.24r.

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-05-20			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
<p>1. <b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% <b>Dieta mleko-</b> Kawa inka na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany organic Sante 98% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Kawa INKA 2%)</p> <p>2. Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Masło unikat extra 7.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą) (<b>Dieta mleko-</b> Masło roślinne 7.00g tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</p> <p>4. Ser żółty 20.00g [składniki: mleko (bez stosowania GMO), sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia] (<b>Dieta mleko-</b> Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten. ]</p> <p>5. Ogórek zielony 30.00g</p>	<p>1. Jabłko 65.00g</p> <p>2. Chrupki kukurydziane 5.00g</p>	<p>1. <b>Zupa koperkowa z makaronem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Marchew 15%, <b>Makaron bezglutenowy RW 8%</b> [składniki: może zawierać soję], Koper ogrodowy 8%, Śmietana <b>18% tłuszczu 5%</b>, Filet z indyka 5%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony RW 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% (<b>Dieta mleko – Zupa koperkowa bezmleczna z makaronem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 15%, <b>Makaron bezglutenowy RW 8%</b> [składniki: może zawierać soję], Koper ogrodowy 8%, Filet z indyka 5%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony RW 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>2. <b>Risotto z mięsem i jarzynami w sosie pomidorowym 124.00g</b> ( <b>Seler i produkty pochodne</b>) składniki: Wieprzowina szynka surowa 36%, Marchew 16%, Passata 16% [składniki: pomidory, sól ], Ryż brązowy 14%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy 2%, Len ziarno 2%</p> <p>3. <b>Kompot z owoców mieszanych 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 73%, Mieszanka kompotowa 7 składnikowa 13% [składniki: śliwki, wiśnie, truskawki, czarna i czerwona porzeczka, agrest, aronia. może zawierać seler], Jabłko 13%</p>	<p>1. <b>Deser z prażoną gruszką z jogurtem, płatkami owsianymi i cynamonem (Zboża zawierające gluten)</b> 150.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki 82%, Gruszka 13%, Płatki owsiane 2%, Miód pszczeli 2%, Cynamon 1% (<b>Dieta mleko – Deser z prażoną gruszką na napoju owsianym z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany organic 76% [składniki: woda, owies* (14%).], gruszka 20%, miód 2%, <b>Płatki owsiane 2%</b> [składniki: może zawierać nasiona sezamu]</p>

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://www.eprzedszkole.com.pl).  
W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE  
WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKII SIARCZYNY.  
ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

**Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy a potrawy solimy za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)**

# Jadłospis 13.05-24.05.24r.

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-05-21			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bawarka 152.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata czarna 0% (<b>Dieta mleko</b>- Bawarka na napoju 152.00g składniki: <b>Napój owsiany 50%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Woda wodociągowa 50%, Herbata czarna 0%)</li> <li>Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, sól, drożdże]</li> <li><b>Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g</b> tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li>Kiełbaska swojska 20.00g (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, glukoza, cukier, czosnek, gałka muszkatołowa)</li> <li>Pomidor 25.00g</li> <li>Sałátka 5,00g</li> </ol>	<p>Lemoniada 150.00g składniki: Woda źródłana ŻYWIEC ZDRÓJ 87%, Pomarańcza 7%, Cytryna 3%, Miód pszczeli 2%, Mięta świeża 1% (Dieta cytrus-sok jabłkowy)150.00g</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych na mięsie z ryżem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ogórek kwaszony 20%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 13%, udziec z indyk 9%, <b>Śmietana 18% tł 5%</b>, Ryż 5%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% (<b>Dieta mleko – Zupa ogórkowa bezmleczna z ogórków kwaszonych na mięsie z ryżem 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 13%, Ryż 5%, udziec z indyka 9%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Olej rzepakowy 2%, Cebula 2%, Len mielony 2%, Pietruszka liście 1%)</li> <li><b>Kotlety z dorsza 58.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba)</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>Jaja kurze 10%</b>, Bułka pszenna 6% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże, polepszacz: kwas askorbinowy], Cebula 4%, Olej rzepakowy 4% (<b>Dieta jajka</b>- Dorsz pieczony 50.00g)</li> <li><b>Marchew z groszkiem oprószana 58.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Marchew z groszkiem mrożona 94%, <b>Mąka pszenna 5%</b>, Olej rzepakowy 2%</li> <li>Ziemniaki 70.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mus jabłkowo-brzoskwinowy 120.00g</b> składniki: Jabłko 81%, Banan 19%</li> <li>Ciasteczka zbożowe jagodowe 25.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia i jęczmienna</b>, płatki pełnoziarniste: <b>owsiane i orkiszowe</b>), maltitol, olej słonecznikowy, (owoce: puree jabłkowe, sok jabłkowy, puree z jagody 29%, sok z granatu, sok z jagody 3%, pektyny, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), węglan sodu i amonu. Może zawierać <b>soję i orzechy</b>.) (<b>Dieta mleko</b>: Chrupki kukurydziane 25.00g)</li> </ol>

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://www.eprzedszkole.com.pl).

W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE  
WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKII SIARCZYNY.  
ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

**Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy a potrawy solimy za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)**

# Jadłospis 13.05-24.05.24r.

Dzień: 8 - Środa, 2024-05-22			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>1. <b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b> <b>Dieta mleko- Kawa inka na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Napój owsiany organic Sante 98%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], <b>Kawa INKA 2%</b>)</p> <p>2. Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Jajecznica 53.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze 94%, Masło unikat extra 6%</b> (<b>Dieta mleko/jaja</b> – Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten. ]</p> <p>4. <b>Masło unikat extra 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 6.00g</b> tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</p> <p>5. Pomidor ze szczypiorkiem 32.00g</p>	<p>1. Jabłko 65.00g</p> <p>2. Chrupki kukurydziane 5.00g</p>	<p>1. <b>Żurek na mięsie z ziemniakami 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 29%, Żurek ZAKWAS 15% [składniki: mąka żytnia, czosnek, zakwas, woda], Marchew 13%, Mięso udziec z indyka bk/bs 9%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony RW 1%</p> <p>2. <b>Makaron z serem, cukrem trzcinowym i truskawkami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Makaron bezjajeczny 50 %</b>, <b>Ser Twarogowy 25 %</b>, Truskawki 22%, Cukier trzcinowy nierafinowany 3%, (<b>Dieta mleko/jajka</b> – <b>Makaron z tofu, truskawkami i cukrem trzcinowym 195.00g</b> składniki: Tofu naturalne 37% [składniki: woda, ziarna soi, koagulator], Truskawki 34%, <b>Makaron bezjajeczny pełnoziarnisty 26%</b> [składniki: może zawierać soję], Cukier trzcinowy nierafinowany 3%</p>	<p>1. <b>Czekoladowy deser z kaszą manną i miodem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 82%, Kasza manna 13%</b>, Kakao 3% [składniki: może zawierać mleko, zboża, soję], Miód pszczeli 2% (<b>Dieta mleko</b> – <b>Czekoladowy deser z kaszą manną i miodem 150.00g</b> składniki: Napój owsiany organic 82% [składniki: woda, owies* (14%).], <b>Kasza manna 13%</b>, Kakao 3% [składniki: może zawierać mleko, zboża, soję], Miód pszczeli 2%</p>

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://www.eprzedszkole.com.pl).  
**W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE**  
 WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKII SIARCZYNY. ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

**Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy a potrawy solimy za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)**



# Jadłospis 13.05-24.05.24r.

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-05-23			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>1. <b>Owsianka z truskawkami 190.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2%</b> <b>tluszczu 89%</b>, <b>Płatki owsiane 6%</b> Truskawki 6% (<b>Dieta mleko-</b> <b>Owsianka na napoju owsianym z truskawkami 190.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: : <b>Napój owsiany 89%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], <b>Płatki owsiane 6%</b> Truskawki 6%</p> <p>2. Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g</b> tluszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</p> <p>4. Pasta mięsno-warzywna 27.00g składniki: udziec z indyka 56%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 11%, Oliwa z oliwek 7%, Cebula 7%</p> <p>5. Ogórek kiszony 15.00g</p> <p>6. Herbata czarna 150.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>sok z gumijagód 150.00g (woda wodociągowa 70%, jabłka 30%, jagody 10%)</p>	<p>1. <b>Botwinka na naturalnym zakwasie z ziemniakami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 22%, Marchew 13%, Botwinka 10%, Zakwas z buraka naturalny 10% [składniki: burak, woda, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól], <b>Mleko spożywcze 2%</b> <b>tluszczu 5%</b>, <b>Śmietana 18%</b> <b>tluszczu 5%</b>, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Len ziarno 1%, Pietruszka liście 1% (<b>Dieta mleko – Botwinka bezmleczna na naturalnym zakwasie 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 28%, Marchew 13%, Botwinka 10%, Zakwas z buraka naturalny 10% [składniki: burak, woda, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól], <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%, Len ziarno 2%, Olej rzepakowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%)</p> <p>2. <b>Kaszotto 102.50g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, <b>Kasza bulgur 10%</b>, Marchew z groszkiem mrożona 8%, Brokuły mrożone 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna 3%</b>, Czosnek 1%, Oliwa z oliwek 1%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Kisiel truskawkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Truskawki 33%, Cukier 5%, skrobia ziemniaczana 10%</p> <p>2. Wafle ryżowe 11.00g [składniki: ryż (brązowy, biały), sól himalajska]</p>

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://www.eprzedszkole.com.pl).  
**W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE**  
 WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKII SIARCZYNY.  
 ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

**Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy a potrawy solimy za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)**

# Jadłospis 13.05-24.05.24r.

Dzień: 10 - Piątek, 2024-05-24			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami żytnimi 190.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2%</b> tłuszczu <b>95%</b>, <b>Płatki żytnie 5%</b> [składniki: ] (<b>Dieta mleko</b> - Zupa na napoju owsianym z płatkami żytnimi <b>190.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Napój owsiany organic 95% [składniki: woda, owies* (14%).], <b>Płatki żytnie 5%</b></p> <p>2. <b>Bulka drożdżowa 40.00g</b> [składniki: mąka pszenna, olej, masa jajowa, cukier, drożdże, sól] <b>Dieta mleko</b>- Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Masło unikat extra 8.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko)</b>- <b>Masło roślinne 6.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</p> <p>4. <b>Twarożek z orzechami i brzoskwinią 30.00g</b> składniki: Twaróg wiejski tłusty 77% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Brzoskwinia w syropie 17% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy], <b>Orzechy nerkowca 7%</b> (<b>Dieta mleko, orzechy</b>- Twarożek wegański z brzoskwinią 30.00g [składniki: woda, olej kokosowy (24%), skrobia, zmielone nasiona słonecznika, sól morska, zagęszczacz: celuloza,aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: b-karoten, witamina b12 ] Brzoskwinia w syropie 17% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy],Herbatka rooibos 150.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbatka rooibos 2%</p>	<p>Truskawki 70.00g</p>	<p>1. <b>Zupa krem brokułowo-groszkowy z grzankami 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Brokuły mrożone 19%, Groszek zielony mrożony 13%, Marchew 11%, Baton pszenny RW 10% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy], Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len ziarno S 1%</p> <p>2. <b>Makaron ze szpinakiem i filetem z indyka 155.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 44%, <b>Makaron bezjajeczny 25%</b> [składniki: może zawierać soję], <b>Śmietanka 30% -20%</b>, Szpinak mrożony 10%, Czosnek 1%, Pieprz ziołowy 0%(<b>Dieta mleko</b> – <b>Makaron ze szpinakiem i filetem z indyka 155.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 44%, <b>Makaron bezjajeczny 45%</b> [składniki: może zawierać soję], Szpinak mrożony 10%, Czosnek 1%, Pieprz ziołowy 0%</p>	<p>Banan 130.00g</p>

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://www.eprzedszkole.com.pl).  
**W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE**  
 WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHE (MIGDAŁ, ORZECHE LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKII SIARCZYNY.  
 ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

**Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy a potrawy solimy za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)**