

Jadłospis 09.06-20.06.25r.

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-09			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% (<u>Dieta mleko</u>- Kawa inka na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 95% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Kawa INKA 2%) Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże] Masło 82%tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (<u>Dieta mleko</u>- 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) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 30.00g składniki: Twaróg wiejski tłusty 73% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 13%, Rzodkiew biała 7%, Szczypiorek 7% (<u>Dieta mleko</u>- Twarożek wegański z rzodkiewką i szczypiorkiem 30.00g składniki: Twarożek wegański 73% [składniki: woda, olej kokosowy (24%), skrobia, zmielone nasiona słonecznika, sól morską, zagęszczacz: celuloza,aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: b-karoten, witamina b12] Rzodkiew biała 7%, Szczypiorek 7% - Ogórek kiszony 20.00g	Banan 70.00g (<u>Dieta Banan</u>- Gruszka 70.00g)	Rosół z makaronem bezjajecznym 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 13%, Mięso udziec z indyka bk/bs 20%, Makaron bezjajeczny 5% [składniki: może zawierać soję], Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Ziele angielskie MIELONE 0% [składniki: może zawierać gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten], Liść laurowy RW 0% [składniki: Może zawierać gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę], Pieprz czarny MIELONY 0% [składniki: Może zawierać gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę], Pietruszka liście 0%, Lubczyk suszony 0% [składniki: Może zawierać gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten] Jajko gotowane 37,5.00g (<u>Dieta jajko</u>- Mięsko gotowane 49.00g) Marchew oprószana z sezamem 58.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Marchew mrożona 94%, Mąka pszenna 3%, Sezam 2% - Ziemniaki 75.00g	Koktajl jogurtowy z truskawkami 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Jogurt naturalny typ grecki 78%, truskawki 20%, Cukier trzcinowy nierafinowany 2% (<u>Dieta mleko</u> :Koktajl na napoju owsianym z truskawkami 165.00g (Nasiona sezamu i produkty pochodne) składniki: Napój owsiany z wapniem organic Sante RW 80% [składniki: Woda, owies* (11%), cukier trzcinowy*, glony Lithothamnium Calcareum, sól morską, algi Chondrus Crispus.], Truskawki 20%, - Wafle ryżowo-kukurydziane naturalne 11.00g [składniki: kukurydza 89,4%(grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska.]

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie 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 09.06-20.06.25r.

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-10			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
Zupa mleczna z makaronem 190.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%, Makaron bezjajeczny 5% [składniki: może zawierać soję] (Dieta mleko- Zupa na napoju owsianym z makaronem 190.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: : Napój owsiany 95% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Makaron bezjajeczny 5% [składniki: może zawierać soję] Chleb z cebulką 35.00g [składniki: mąka pszenna, cebula prażona (0,61%) kwas askorbinowy, sól] Masło 82%tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) - Kiełbaska swojska 20.00g (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, glukoza, cukier, czosnek, gałka muskatołowa) - Pomidor ze szczypiorkiem 30.00g - Salata lodowa z oliwą z oliwek 5.00g - Herbatka lipowa z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata lipowa 2%, cukier 2%	Truskawki 70.00g	Żurek z ziemniakami 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 18%, Żurek ZAKWAS 15% [składniki: mąka żytnia, czosnek, zakwas, woda], Marchew 13%, udziec z indyka 9%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% - Filet z indyka gotowany bezmleczny 46.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 87%, Len mielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Kapusta młoda duszona z i koperkiem 70.00g składniki: Kapusta młoda 98%, Koper 2%,Cebula 1% - Ryż biały z olejem 40.00g	Jabłko 120.00g (Dieta jabłko- - Chrupki kukurydziane 25.00g

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie 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 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 09.06-20.06.25r.

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-11			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
Kasza manna na mleku z truskawkami 190.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 68%, Truskawki 19% , Kasza manna 13%(Dieta mleko- Kasza manna na napoju owsianym z truskawkami 190.00g składniki: Napój owsiany organic Sante RW 68% [składniki: woda, owies* (14%).], Kasza manna 13%, Truskawki 19%) - Chleb mieszany z pokrzywą 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, suchy kwas żytni, gluten pszenny, glukoza, sól morska, kwas askorbinowy, suszone liście pokrzywy, drożdże] Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) - Pasta z fileta z indyka z warzywami 27.00g składniki: filet z indyka 56%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 11%, Oliwa z oliwek 7%, Cebula 7% - Ogórek ze szczypiorkiem 30.00g - Herbatka czarna z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbatka czarna 2%, cukier 2%	Sok z gumijagód 150.00g (woda wodociągowa 70%, jabłka 30%, jagody 10% (Dieta jablko – Banan 70.00g	Zupa krem z kalafiora z grzankami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 36%, Kalafior 25%, Ziemniaki średnio 10%, Baton pszenny 8% [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy], Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Cebula 2%, Oliwa z oliwek 2%, Czosnek 1%, Imbir mielony 1%, Gałka muskatołowa 1%, Pieprz biały mielony 1% Pieczeń rzymska 67.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Wieprzowina szynka surowa 74%, Jaja kurze całe 11%, Bułka pszenna 7% [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz: kwas askorbinowy], Cebula 6%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0,1% [składniki: Może zawierać gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę](Dieta jajka- Wieprzowina. gotowana bezmleczna 53.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 87%, Len ziarno 9%, Olej rzepakowy 4% Szpinak na gęsto 43.00g składniki: Szpinak 90%, Śmietanka 30%- 8%, Mąka pszenna 2%, Woda wodociągowa 2% (Dieta mleko- Szpinak na gęsto 43.00g składniki: Szpinak 94%, Mąka pszenna 4%, Woda wodociągowa 2% - Ziemniaki 75.00g	Bulka drożdżowa 50.00g [składniki: mąka pszenna, olej, masa jajowa, cukier, drożdże, sól]Może zawierać mleko Dieta mleko, jajka- Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy] Masło 82% tłuszczu 8.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) Dżem 100% truskawkowy/ wiśniowy 10.00g

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie 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 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 09.06-20.06.25r.

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 99%, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu 1% (Dieta mleko- Kakao naturalne na napoju owsianym bez cukru 153.00g składniki: Napój owsiany organic Sante 98% [składniki: woda, owies* (14%).], Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu 2% 2. Bulka drożdżowa 50.00g [składniki: mąka pszenna, olej, masa jajowa, cukier, drożdże, sól]Może zawierać mleko (Dieta mleko, jajka)- Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy] 3. Masło unikat extra 8.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszcz i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) 4. Twarożek z miodem 30.00g składniki: Twaróg wiejski tłusty 97% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Miód 3% (Dieta mleko- Twarożek wegański 30.00g [składniki: woda, olej kokosowy (24%), skrobia, zmielone nasiona słonecznika, sól morską, zagęszczacz: celuloza,aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: b-karoten, witamina b12]	1. Gruszka 35.00g (Dieta gruszka: Jabłko 35.00g 2. Arbuz bezpestkowy 35.00g	1. Zupa brokułowa z ryżem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 35%, Brokuły 28%, Marchew 15%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Ryż 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% (Dieta mleko – Zupa brokułowa bezmleczna z ryżem 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 42%, Brokuły 28%, Marchew 15%, Ryż biały 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Len ziarno 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1% 2. Gulasz mięsny 53.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Udziec z indyka 75%, Woda wodociągowa 19%, Mąka pszenna 6% 3. Surówka z marchwi z pomarańczą 40.00g składniki: Marchew 98%, Pomarańcz 1%, Sok Pomarańczowy 100% 1% (Dieta cytrus- Surówka z marchwi 40.00g) 4. Ziemniaki 75.00g	1. Mus jabłkowo-truskawkowy 120.00g składniki: Jabłko 81%, Truskawka 19%(Dieta jabłko- Mus truskawkowy 120.00g składniki: Truskawka 100% 2. Chrupki kukurydziane bananowe 25.00g [składniki: Kasza kukurydziana 73%,nierafinowany cukier trzcinowy,olej słonecznikowy,puree bananowe 3%,sól morską,aromat naturalny, emulgator:lecytyna słonecznikowa. może zawierać gluten, soję, mleko i orzechy]

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie 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 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 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 09.06-20.06.25r.

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% (Dieta mleko- Kawa inka na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 95% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Kawa INKA 2%) 2. Chleb żytni razowy 35.00g]składniki: mąka pszenna, mąka razowa żytnia, zakwas żytni, sól, drożdże] 3. Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- 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) 4. Jajko gotowane 50.00g (Dieta jajko- Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten.] 5. Pomidor ze szczypiorkiem 30.00g	Lemoniada malinowa 150.00g składniki: Woda źródłana ŻYWIEC ZDRÓJ 87%, Malina 10%, Syrop 100% malinowy- 2%, Mięta świeża 1%	1. Zupa gulaszowa z ziemniakami 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 29%, Marchew 15%, Passata 10% [składniki: pomidory, sól], Udziec z indyka 9%, Papryka czerwona 3%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY RW 0% 2. Makaron z jagodami, jogurtem naturalnym i cukrem trzcinowym 207.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Jagody 50%, Makaron bezjajeczny 25%, Jogurt naturalny typ grecki 20%, Cukier trzcinowy nierafinowany 3%, Len ziarno 2% (Dieta mleko – Makaron z jagodami i tofu 192.00g składniki: Jagody 45%, Tofu naturalne 15% , Makaron bezjajeczny 38%, Cukier trzcinowy nierafinowany 3%	1. Banan 120.00g

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie 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 09.06-20.06.25r.

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-06-16			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
Zupa mleczna z płatkami żytnimi 190.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%, Płatki żytnie 5% (Dieta mleko- Zupa na napoju owsianym z płatkami żytnimi 190.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 95% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], płatki żytnie 5%) Chleb z cebulką 35.00g [składniki: mąka pszenna, cebula prażona (0,61%) kwas askorbinowy, sól] Masło 82%tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko- 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) - Parówki 33.00g [składniki: mięso z indyka 94%, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza, woda - Ogórek 30.00g - Herbatka czarna z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna 2%, cukier 2%	- Banan 35.00g - Gruszka 35.00g	Zupa jarzynowa z kaszą manną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Mieszanka warzyw 9 składnikowa 20% [składniki: ziemniaki, groch zielony, fasola szparagowa, marchew, kapusta biała, seler, pietruszka, por, natka pietruszki], Marchew 13%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Kasza manna 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% (Dieta mleko – Zupa jarzynowa bezmleczna z kaszą manną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka warzyw 9 składnikowa 20% [składniki: ziemniaki, groch zielony, fasola szparagowa, marchew, kapusta biała, seler, pietruszka, por, natka pietruszki], Marchew 13%, Kasza manna 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% Risotto z mięsem i jarzynami w sosie pomidorowym 134.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Wieprzowina szynka surowa 36%, Marchew 16%, Passata 16% [składniki: pomidory, sól], Ryż brązowy 14%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Zielony groszek 4%, Olej rzepakowy 2%, Len ziarno 2%	Mus jabłkowo-bananowy 100.00g składniki: Jabłko 81%, Banan 19% (Dieta jabłko- Mus bananowy 120.00g składniki: banan 100% - Biszkopty 10.00g składniki: mąka pszenna, jajka, cukier (Dieta jajka – Wafle ryżowe 11.00g [składniki: mąka pszenna, mąka ryżowa, olej rzepakowy, sól morską]

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie 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 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 09.06-20.06.25r.

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-06-17			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% <u>Dieta mleko-</u> 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%) 2. Chleb graham 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka graham pszenna sól, cukier, drożdże] 3. Masło unikat extra 8.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (<u>Dieta mleko-</u> Masło roślinne 6.00g tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) 4. Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 30.00g składniki: Twaróg wiejski tłusty 73% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 13%, Rzodkiew biała 7%, Szczypiorek 7% (<u>Dieta mleko-</u> Twarożek wegański z rzodkiewką i szczypiorkiem 30.00g składniki: Twarożek wegański 73% [składniki: woda, olej kokosowy (24%), skrobia, zmielone nasiona słonecznika, sól morską, zagęszczacz: celuloza,aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: b-karoten, witamina b12] Rzodkiew biała 7%, Szczypiorek 7%) 5. Pomidor 30.00g	1. Truskawki 70.00g	1. Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 24%, Woda wodociągowa 22%, Soczewica czerwona nasiona suche 13%, Marchew 13%, Passata 10%, Mięso udziec z indyka bk/bs 9%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Len ziarno 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1% 2. Filet z indyka gotowany bezmleczny 46.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 87%, Len mielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Buraczki z cytryną 41.00g składniki: Burak 99%, Cytryna 1% (<u>Dieta cytrus-</u> Buraczki 41.00g składniki: Burak 100%) 4. Ziemniaki 75.00g	1. Ciasto brzoskwińowe 60.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Brzoskwinia 25%, Mąka pszenna 30%, Jaja kurze całe 23%, Olej rzepakowy 17%, Cukier 5%, Proszek do pieczenia 0%, Soda oczyszczona 0% (<u>Dieta jaja:</u> 1. Baton pszenny 35.00g [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy] 2. 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) 3. Dżem 100% truskawkowy/ brzoskwińowy 15.00g 2. Lemoniada 150.00g składniki: Woda źródłana ŻYWIEC ZDRÓJ 87%, Pomarańcza 7%, Cytryna 3%, Miód pszczeli 2%, Mięta świeża 1%

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieależących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie 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 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 09.06-20.06.25r.

Dzień: 8 - Środa, 2025-06-18			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
Zupa mleczna z makaronem 190.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%, Makaron bezjajeczny 5% [składniki: może zawierać soję] (Dieta mleko- Zupa na napoju owsianym z makaronem 190.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: : Napój owsiany 95% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Makaron bezjajeczny 5% [składniki: może zawierać soję] - Chleb mieszany z maślanką 35.00g [składniki: mąka pszenna, zakwas żytni, maślanka mleko (6,15%), sól, drożdże] (Dieta mleko- Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]) - Gouda ser żółty 10.00g [składniki: mleko (bez stosowania GMO), sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia] (Dieta mleko- Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten.] - Szynka 100% mięsa 6.00g składniki: sól, ekstrakty owoców i przypraw, naturalny aromat, suszony ocet winny. Masło 82%tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) - Ogórek z rzodkiewką 30.00g - Herbatka malinowa z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata malinowa 2%, cukier 2%	- Jabłko 35.00g - Arbuz bezpestkowy 35.00g	Krupnik z komosą ryżową z ziemniakami 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki 25%, Marchew 13%, Kasza jęczmienna perłowa 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Komosa ryżowa 2%, Olej rzepakowy 1%, Pietruszka liście 1%, Len ziarno 1% Makaron z serem, cukrem trzcinowym i truskawkami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron bezjajeczny 50 %, Ser Twarogowy 25 %, Truskawki 22%, Cukier trzcinowy nierafinowany 3%, (Dieta mleko – Makaron z tofu, truskawkami i cukrem trzcinowym 195.00g składniki: Tofu naturalne 37% [składniki: woda, ziarna soi, koagulator], Truskawki 34%, Makaron bezjajeczny pełnoziarnisty 26% [składniki: może zawierać soję], Cukier trzcinowy nierafinowany 3%	- Banan 130.00g Ciasteczka zbożowe kakaowe 12,5.00g [składniki: Mąka pszenna 42,4%, pełnoziarniste płatki owsiane 15%, olej słonecznikowy, daktyl, substancje słodzące: maltitole, ksylitol; błonnik rozpuszczalny (kukurydziany), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 2%, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; cynamon, aromaty, sól morską. Może zawierać mleko i soję, orzechy .] (Dieta mleko, kakao- Wafle zbożowo-ryżowe 11.00g [składniki: mąka pszenna, mąka ryżowa, olej rzepakowy, sól morską])

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie 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 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 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 09.06-20.06.25r.

Dzień: 10 - Piątek, 2025-06-20			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% (Dieta mleko- Kawa na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 98% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Kawa INKA 2% - Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże] Pasta z tuńczyka ze serkiem 20.00g składniki: Tuńczyk 50% [składniki: tuńczyk, woda, sól], Twarożek naturalny 45% [składniki: Śmietanka, kultury bakterii fermentacji mlekowej.], Szczypiorek 5% (Dieta mleko- Pasta z tuńczyka z serkiem wegańskim 20.00g składniki: Tuńczyk 50% [składniki: tuńczyk, woda, sól], Twarożek wegański 45% [składniki: woda, olej kokosowy (24%), skrobia, zmielone nasiona słonecznika, sól morską, zagęszczacz: celuloza, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: b-karoten, witamina b12] Szczypiorek 5% - Szynka 100% mięsa 6.00g składniki: sól, ekstrakty owoców i przypraw, naturalny aromat, suszony ocet winny. Masło 82%tłuszczu 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszcz i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) - Ogórek kiszony 15.00g	- Banan 35.00g - Jabłko 35.00g	Zupa pomidorowa na mięsie z makaronem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 39%, Passata 18% [składniki: pomidory, sól], Marchew 15%, Makaron bezjajeczny 8% , Wieprzowina szynka surowa 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Len mielony 1%, Pietruszka liście 1% (Dieta mleko – Zupa pomidorowa bezmleczna na mięsie z makaronem 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 39%, Passata 18% [składniki: pomidory, sól], Marchew 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 9%, Makaron bezjajeczny 4%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Len mielony 1%, Pietruszka liście 1% Ryż z brzoskwiniami i cukrem trzcinowym- polany jogurtem naturalnym 177.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Brzoskwinia 58%, Jogurt naturalny 22%, Ryż biały 18%, Cukier trzcinowy 2% (Dieta mleko: Ryż z brzoskwiniami z cukrem trzcinowym- polany napojem owsianym 177.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Brzoskwinia 58%, Napój owsiany 22% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Ryż biały 18%, Cukier trzcinowy 2%	- Sok 100% jabłko lub pomarańcza 200.00 - Chrupki kukurydziane bananowe 25.00g [składniki: Kasza kukurydziana 73%, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe 3%, sól morską, aromat naturalny, emulgator: lecytyna słonecznikowa. może zawierać gluten, soję, mleko i orzechy]

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie 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 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 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.)