

Jadłospis 09.12-20.12.24r.

| Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-12-09 | | | |
|---|--|--|--|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <p>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 migdałowo- owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiano-migdałowy organic 98% [składniki: woda, owies* (14%), migdał* (3%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Kawa INKA 2%)</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże]</p> <p>3. 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)</p> <p>4. Paszтет z ciecioriki 20.00g składniki: Ciecierzycy 67%, Czosnek 7%, Oliwa z oliwek 7%</p> <p>5. Jaja gotowane 12.50g składniki: Jaja kurze całe 100% (Dieta jajka- Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten.]</p> <p>6. Ogórek kiszony 15.00g</p> | <p>1. Jabłko 70.00g (Dieta jabłko – Banan 70.00g)</p> | <p>1. Zupa pomidorowa z makaronem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 48%, Passata 18% [składniki: pomidory, sól], Marchew 15%, Makaron bezjajeczny 8% , Śmietana 18% tłuszczu 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Len mielony 1%, Pietruszka liście 1% (Dieta mleko – Zupa pomidorowa bezmleczna z makaronem 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 48%, Passata 18% [składniki: pomidory, sól], Marchew 15%, Makaron bezjajeczny 8%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Len mielony 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Naleśniki z serem twarogowym i truskawkami 105.00g (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%, Dieta mleko/jajka: 1. Potrawka z fileta z indyka bezmleczna +mix warzyw 100.00g 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%, Mąka pszenna 2% 2. Kasza kuskus 40.00g</p> | <p>1. Sok immuno malina acerola dzika róża 200.00g [składniki: sok jabłkowy z zagęszczonego soku (47,2%), przeciery z: jabłek (25%), marchwi (14%), truskawek (5%), bananów (5%), malin (3%) i dzikiej róży (0,55%), koncentrat soku z aceroli (0,2%), ekstrakt hibiskusa (0,05%), witamina C, cynk] (Dieta jabłko, truskawka, banan – Gruszka 130.00g</p> <p>2. 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. 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 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 09.12-20.12.24r.

| Dzień: 1 - Wtorek , 2024-12-10 | | | |
|---|---|--|---|
| I śniadanie | II śniad | obiad | podwieczorek |
| <p>1. Owsianka z brzoskwinia 190.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 89%, Płatki owsiane 6% [składniki:], Brzoskwinia w syropie 6% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy] (Dieta mleko-Owsianka na napoju owsianym z brzoskwinia 190.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: : Napój owsiany 89% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Płatki owsiane 6% [składniki:], Brzoskwinia w syropie 6% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy]</p> <p>2. Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</p> <p>3. Masło 82% tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko- 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)</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. Herbatka czarna z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna 2%, cukier 2%</p> | <p>1. Banan 45.00g</p> <p>2. Gruszka 25.00g</p> | <p>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%</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% (Dieta jabłko – Surówka z marchwi 40.00g składniki: Marchew 100%)</p> <p>4. Kasza jaglana 43.00g</p> | <p>1. Kisiel malinowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Maliny 33%, Skrobia ziemniaczana 10%, cukier 3%</p> <p>2. Biszkopty 10.00g składniki: mąka pszenna, jajka, cukier (Dieta jajka- Wafle ryżowe 11.00g [składniki: mąka pszenna, mąka ryżowa, olej rzepakowy, sól morską]</p> |

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 ani nie solimy. Przygotowujemy 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 09.12-20.12.24r.

| Dzień: 2 - Środa, 2024-12-11 | | | |
|--|--|--|--|
| I śniadanie | II śniad | obiad | podwieczorek |
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami żytnimi 190.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%, Płatki żytnie 5% [składniki:] (Dieta mleko - Zupa na napoju owsianym z płatkami żytnimi 190.00g (Zboża zawierające gluten)) składniki: Napój owsiany organic 95% [składniki: woda, owies* (14%).], Płatki żytnie 5%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże]</p> <p>3. Masło 82% tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko- 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)</p> <p>4. Pasta pomidorowa 20.00g składniki: Twarożek naturalny 73% [składniki: Śmietanka, kultury bakterii fermentacji mlekowej.], Koncentrat pomidorowy 30% 18%, Szczypiorek 9% (Dieta mleko- Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten.]</p> <p>5. Ogórek zielony z rzodkiewką 30.00g</p> <p>6. Herbatka czarna z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbatka czarna 2%, cukier 2%</p> | <p>1. Jabłko 70.00g (Dieta jabłko- banan 70.00g</p> | <p>1. Zupa krem z białych warzyw 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%, Ciecierzycza w puszcze 3%, Cebula 2%, Oliwa z oliwek 2%, Czosnek 1%, Imbir mielony 1%, Gałka muszkatołowa 1%, Pieprz biały mielony 1%</p> <p>2. Jajko gotowane 37,5.00g (Dieta jajko- Mięsko wieprzowe gotowane 49.00g)</p> <p>3. Sos chrzanowy 20.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Krem chrzanowy składniki (żółtko jaja kurzego)30%, Mąka pszenna 20%, Pieprz czarny MIELONY 2% (Dieta jajko- Sos naturalny 20.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Len mielony 10%</p> <p>4. Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 52.00g składniki: Fasolka 98%, Oliwa z oliwek%</p> <p>5. Ziemniaki 70.00g</p> | <p>1. Deser jogurtowy z jagodami i płatkami owsianymi 150.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki 77%, Jagody 17%, Płatki owsiane 6% (Dieta mleko : Deser na napoju owsianym z jagodami i płatkami owsianymi 150.00g (Zboża zawierające gluten)) składniki: Napój owsiany organic Sante 75% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morska], jagody 20% Cukier trzcinowy nierafinowany 2%, Płatki owsiane 2% [składniki: może zawierać nasiona sezamu] Cukier waniliowy 1% [składniki: cukier, wanilia w proszku 10%, naturalny ekstrakt wanilii 1%. Może zawierać gluten i mleko.]</p> <p>2. Mandarynka 100.00g (Dieta cytrus- Jabłko 120.00g)</p> |

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 09.12-20.12.24r.

| Dzień: 3 - Czwartek, 2024-12-12 | | | |
|---|---|--|---|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 190.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%, Płatki owsiane 5% (Dieta mleko - Zupa na napoju owsianym z płatkami owsianymi 190.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany organic 95% [składniki: woda, owies* (14%).], Płatki owsiane 5%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże]</p> <p>3. Masło 82% tłuszczu 8.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko- 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)</p> <p>4. Schab pieczony 20.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 75%, Olej rzepakowy 10%, Majeranek suszony 5% Papryka czerwona mielona 5% Czosnek 5%</p> <p>5. Pomidor z oliwą z oliwek 27.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. Herbatka czarna z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna 2%, cukier 2%</p> | <p>1. Napój gruszkowo-jabłkowy (gruszka, jabłko, woda wodociągowa) 150.00g (Dieta jabłko, gruszka- banan 70.00g</p> <p>2. Chrupki kukurydziane 25g</p> | <p>1. Rosół z makaronem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 13%, Mięso udziec z indyka bk/bs 20%, Makaron bezglutenowy 5% , 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]</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 ogórków kiszonych z oliwą z oliwek 43.00g składniki: Ogórek kwaszony 90%, Oliwa z oliwek 6%, Cebula 4%</p> <p>4. Ziemniaki 70.00g</p> | <p>1. 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]</p> <p>2. Masło 82% tłuszczu 8.00g (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)</p> <p>3. Dżem 100% truskawkowy/ brzoskwinowy 10.00g</p> <p>4. Pomarańcz 150.00g (Dieta cytrus- Gruszka 120.00g)</p> |

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 09.12-20.12.24r.

| Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13 | | | |
|--|--|--|--|
| I śniadanie | II śniad | obiad | podwieczorek |
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g 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 98% Napój owsiany 89% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Kawa INKA 2%) Chleb żytni razowy 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka razowa żytnia, zakwas żytni, sól, drożdże] Masło 82% tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko- Masło roślinne 6.00g tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) Pasta z ryby ze szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym 27.00g (Ryba) składniki: Dorsz 65%, Ogórek kwaszony 16%, Olej rzepakowy 10%, Szczypiorek 10% Schab pieczony 5.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 75%, Olej rzepakowy 10%, Majeranek suszony 5% Papryka czerwona mielona 5% Czosnek 5% Pomidor 30.00g | <ol style="list-style-type: none"> Jabłko 35.00g Mandarynka 35.00g | <ol style="list-style-type: none"> Krupnik z komosą ryżową bezmleczny z ziemniakami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 13%, Kasza jęczmienna perłowa 5%, Pietruszka korzeń 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Len ziarno S 2%, Cebula 2%, Komosa ryżowa 2%, Pietruszka liście 1% Makaron z jagodami, jogurtem naturalnym i cukrem trzcinowym 213.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki 46%, Czarne jagody mrożone 28%, Makaron bezjajeczny 23% [składniki: może zawierać soję], Cukier trzcinowy nierafinowany 3% (Dieta mleko: Makaron z jagodami i tofu 130.00g składniki: Jagody 23%, Makaron bezjajeczny 70% : Tofu naturalne 5% [składniki: woda, ziarna soi, koagulator], 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% | <ol style="list-style-type: none"> Banan 130.00g (Dieta banan – 1. Mus jabłkowy 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]) Chrupki kukurydziane zwykłe 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 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 09.12-20.12.24r.

| Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-12-16 | | | |
|---|---|--|---|
| I śniadanie | II śniad | obiad | podwieczorek |
| <p>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%)</p> <p>2. Bulka drożdżowa 40.00g [składniki: mąka pszenna, olej, masa jajowa, cukier, drożdże, sól] <u>Dieta mleko, jajka</u>- Węka pszenna 35.00g [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</p> <p>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)</p> <p>4. Twarożek z orzechami i brzoskwinią 30.00g składniki: Twaróg wiejski tłusty 77% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Brzoskwinia w syropie 17% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy], Orzechy nerkowca 7% (<u>Dieta mleko, orzechy</u>- 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]</p> | <p>1. Jabłko 65.00g(<u>Dieta jablko</u>- banan 65.00g</p> <p>2. Chrupki kukurydziane 5.00g</p> | <p>1. Zupa koperkowa z makaronem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Marchew 15%, Makaron bezjajeczny 8% [składniki: może zawierać soję], Koper ogrodowy 8%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Filet z indyka 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony RW 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% (<u>Dieta mleko</u> – Zupa koperkowa bezmleczna z makaronem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 15%, Makaron bezjajeczny RW 8% [składniki: może zawierać soję], Koper ogrodowy 8%, Filet z indyka 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony RW 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>2. Risotto z mięsem i jarzynami w sosie pomidorowym 136.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Wieprzowina szynka surowa 36%, Marchew 16%, Passata 16% [składniki: pomidory, sól], Ryż brązowy 14%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy 2%, Len ziarno 2%</p> <p>3. 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% (<u>Dieta jablko, truskawka</u>- Kompot gruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, gruszka 20%)</p> | <p>1. Czekoladowy deser z kaszą manną i miodem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 82%, Kasza manna 13%, Kakao 3% [składniki: może zawierać mleko, zboża, soję], Miód pszczele 2% (<u>Dieta mleko</u> – Czekoladowy deser z kaszą manną i miodem 150.00g składniki: Napój owsiany organic 82% [składniki: woda, owies* (14%).], Kasza manna 13%, Kakao 3% [składniki: może zawierać mleko, zboża, soję], Miód pszczele 2%(<u>Dieta kakao</u> – Deser z kaszą manną i miodem 150.00g</p> <p>2. Mandarynka 100.00g (<u>Dieta cytrus</u>- Jabłko 120.00g)</p> |

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 09.12-20.12.24r.

| Dzień: 7 - Wtorek, 2024-12-17 | | | |
|--|--|---|--|
| I śniadanie | II śniad | obiad | podwieczorek |
| <ol style="list-style-type: none"> Bawarka 152.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata czarna 0% (Dieta mleko- Bawarka na napoju owsianym 152.00g składniki: Napój owsiany 50% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Woda wodociągowa 50%, Herbata czarna 0%) Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże] 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) Kiełbaska swojska 20.00g (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, glukoza, cukier, czosnek, gałka muszkatołowa) Pomidor 25.00g Sałata lodowa 5,00g | <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"> Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych na mięsie z ryżem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Ogórek kwaszony 20%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 13%, udziec z indyk 9%, Śmietana 18% tł 5%, Ryż 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% (Dieta mleko – Zupa ogórkowa bezmleczna z ogórków kwaszonych na mięsie z ryżem 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 13%, Ryż 5%, udziec z indyka 9%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy 2%, Cebula 2%, Len mielony 2%, Pietruszka liście 1% Makaron ze szpinakiem i filetem z indyka 155.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 44%, Makaron bezjajeczny 25% [składniki: może zawierać soję], Śmietanka 30% -20%, Szpinak mrożony 10%, Czosnek 1%, Pieprz ziołowy 0% (Dieta mleko – Makaron ze szpinakiem i filetem z indyka 155.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 44%, Makaron bezjajeczny 45% [składniki: może zawierać soję], Szpinak mrożony 10%, Czosnek 1%, Pieprz ziołowy 0% | <ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowo-brzoskwinowy 120.00g składniki: Jabłko 81%, Brzoskwinia 19% (Dieta jabłko- Mus brzoskwinowy 120.00g składniki: Brzoskwinia 100%) Ciasteczka zbożowe jagodowe 25.00g [składniki: mąka pszenna, żytnia i jęczmienna, płatki pełnoziarniste: owsiane i orkiszowe), maltitol, olej słonecznikowy, (owoce: puree jabłkowe, sok jabłkowy, puree z jagody 29%, sok z granatu, sok z jagody 3%, pektyny, serwatka w proszku (z mleka), węglan sodu i amonu. Może zawierać soję i orzechy.] (Dieta mleko: 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 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 09.12-20.12.24r.

| Dzień: 8 - Środa, 2024-12-18 | | | |
|---|---|---|---|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <p>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-</p> <p>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. Jajecznica 53.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze 94%, Masło unikat extra 6% (Dieta mleko/jaja – Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten.]</p> <p>4. Masło unikat extra 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- 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)</p> <p>5. Pomidor ze szczypiorkiem 32.00g</p> | <p>Banan 70.00(Dieta banan – Jabłko 70.00g</p> | <p>1. Żurek na mięsie z ziemniakami 200.00g 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%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1%</p> <p>2. 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, jagodami i cukrem trzcinowym 195.00g składniki: Tofu naturalne 37% [składniki: woda, ziarna soi, koagulator], Jagody 34%, Makaron bezjajeczny pełnoziarnisty 26% [składniki: może zawierać soję], Cukier trzcinowy nierafinowany 3%</p> | <p>1. Deser z prażoną gruszką z jogurtem, płatkami owsianymi i cynamonem (Zboża zawierające gluten) 150.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki 82%, Gruszka 13% Płatki owsiane 2%, Miód pszczele 2%, Cynamon 1% (Dieta mleko – Deser z prażoną gruszką na napoju owsianym z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany organic 76% [składniki: woda, owies* (14%).], gruszka 20%, miód 2%, Płatki owsiane 2% [składniki: może zawierać nasiona sezamu] (Dieta gruszka – Deser z bananem na napoju owsianym z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</p> |

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 09.12-20.12.24r.

| Dzień: 9 - Czwartek, 2024-12-19 | | | |
|---|---|--|--|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <ol style="list-style-type: none"> Owsianka z brzoskwinia 190.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 89%, Płatki owsiane 6% [składniki:], Brzoskwinia w syropie 6% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy] (Dieta mleko- Owsianka na napoju owsianym z brzoskwinia 190.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: : Napój owsiany 89% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Płatki owsiane 6% [składniki:], Brzoskwinia w syropie 6% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy]) Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy] 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 mięsno-warzywna 27.00g składniki: udziec z indyka 56%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 11%, Oliwa z oliwek 7%, Cebula 7% Ogórek kiszony 15.00g Herbatka czarna z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna 2%, cukier 2% | <p>Sok z gumijagód 150.00g (woda wodociągowa 70%, jabłka 30%, jagody 10%) (Dieta jablko – Banan 70.00g</p> | <ol style="list-style-type: none"> Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki 28%, Kapusta kiszona 25%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len ziarno 1% Kaszotto 102.50g składniki: Woda wodociągowa 56%, Kasza bulgur 10%, Marchew z groszkiem mrożona 8%, Brokuły mrożone 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Cebula 3%, Mąka pszenna 3%, Czosnek 1%, Oliwa z oliwek 1%, Bazyliia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <p>Banan 130.00g (Dieta banan – 1. Mus jabłkowy 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. 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.
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 09.12-20.12.24r.

| Dzień: 10 - Piątek, 2024-12-20 | | | |
|---|--|---|---|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami żytnimi 190.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%, Płatki żytnie 5% [składniki:] (Dieta mleko - Zupa na napoju owsianym z płatkami żytnimi 190.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany organic 95% [składniki: woda, owies* (14%).], Płatki żytnie 5%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże]</p> <p>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)</p> <p>4. Ser żółty 20.00g [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.]</p> <p>5. Ogórek zielony 30.00g</p> <p>6. Herbatka czarna z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbatka czarna 2%, cukier 2% Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże]</p> | <p>1. Jabłko 70.00g(Dieta jablko – Gruszka 70.00g</p> | <p>1. Barszcz czerwony na naturalnym zakwasie z ziemniakami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 22%, Marchew 13%, Burak 10%, Zakwas z buraka naturalny 10% [składniki: burak, woda, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Len ziarno 1%, Pietruszka liście 1% (Dieta mleko – Barszcz bezmleczny na naturalnym zakwasie 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 28%, Marchew 13%, Burak 10%, Zakwas z buraka naturalny 10% [składniki: burak, woda, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól], Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%, Len ziarno 2%, Olej rzepakowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%)</p> <p>2. Ryba po grecku 113.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne) składniki: Dorsz 49%, Jaja kurze całe 11%, Marchew 22%, Passata 18%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Zielony groszek 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Len 2% (Dieta jajka – Ryba pieczona w sosie greckim 105.00g(Ryba, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Dorsz 55%, Marchew 22%, Passata 18%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Zielony groszek 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Len 2%</p> <p>3. Ryż naturalny z olejem 40.00g</p> | <p>1. Piernik 60.00g składniki: Mąka pszenna typ 450 RW 32%, Banan 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Jaja kurze całe 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 7%, Czekolada gorzka 5%, Proszek do pieczenia S 2%, Przyprawa do piernika (może zawierać mleko i soję) 2%, Soda oczyszczona 2% (Dieta jajka, kakao, banan- 1. Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy])</p> <p>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)</p> <p>3. Dżem 100% truskawkowy/brzoskwiniowy 5.00g</p> <p>2. Ciasteczka z masłem orzechowym 13.00g składniki: Masło orzechowe 63% [składniki: Prażone orzeszki arachidowe], Cukier trzcinowy nierafinowany 22%, Jaja kurze całe 16%(Dieta jajka, orzechy- Chrupki kukurydziane 15.00g</p> |

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.)