

Jadłospis - Przedszkole Publiczne w Harbutowicach			
Okres	17.01.2022 - 28.01.2022		
Dieta	Podstawowa		
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
17.01.2022 Poniedziałek	Piecząwo pełnoziarniste, masło, tuńczyk, cebulka zielona, ogórek konserwowy. Herbata z cytryną. II śniadanie: Banan, woda mineralna. ALERGENY: 1,4,10	Brokułowa z lanym ciastem (skrzydełka z indyka, brokuły, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana, jaja, mąka pszenna). Ryż na mleku z jabłkiem zapiekany pod bezą (ryż, mleko, jabłka, masło, cynamon, cukier, białka jaj). Kompot wielowocowy. ALERGENY: 1,3,7,9	Piecząwo pełnoziarniste, masło, ser żółty, pomidor. Kawa zbożowa. ALERGENY:1,7
18.01.2022 Wtorek	Płatki kukurydziane na mleku. Strucla z masłem. II śniadanie: Gruszka, woda mineralna. ALERGENY: 1,7	Rosół z makaronem (skrzydełka z indyka, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, makaron, natka pietruszki). Kotlet mielony (łopatka wieprzowa, jaja, bułka pszenna, bułka tarta). Ziemniaki. Buraczki. Kompot wielowocowy. ALERGENY: 1,3,7,9,10	Bananowy snack (wafle ryżowe, miód, banan, syrop klonowy). Herbata miętowa. ALERGENY: 11
19.01.2022 Środa	Piecząwo pełnoziarniste, masło, pasta z sera twarogowego, rzodkiew, szczypiorek. Herbata miętowa. II śniadanie: Jabłko, woda mineralna. ALERGENY: 1,7	Zupa pomidorowa z ryżem (skrzydełka z indyka, pomidory, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana, koncentrat pomidorowy, ryż, natka pietruszki). Pyzy z mięsem (ziemniaki, jaja, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, mięso z łopatki wp., cebula, masło). Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka. Kompot wielowocowy. ALERGENY: 1,3,7,9	Mini drożdżówka z jabłkiem. Mleko. ALERGENY: 1,3,7
20.01.2022 Czwartek	Piecząwo pełnoziarniste, masło, sałata zielona, wędlina, ogórek kiszony. Bawarka. II śniadanie: Mandarynka, woda mineralna. ALERGENY: 1,7	Kapuśniak z ziemniakami (skrzydełka z indyka, kapusta kiszona, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, natka pietruszki). Leczo z mięsem i warzywami (filet z kurczaka, cebula, cukinia, marchew, papryka czerwona, pieczarki). Kasza pęczak. Kompot wielowocowy. ALERGENY: 1,9	Mleczna kanapka - wyrób własny (mąka pszenna, jaja, cukier, proszek do pieczenia, kakao, śmietana kremówka, serek mascarpone). Herbata owocowa. ALERGENY:1,3,7
21.01.2022 Piątek	Piecząwo pełnoziarniste, masło, pasztet, papryka kolorowa. Kakao. II śniadanie: Kalarepka, woda mineralna. ALERGENY: 1,7	Fasolowa z ziemniakami (skrzydełka z indyka, fasola czerwona, marchew, pietruszka, por, ziemniaki, natka pietruszki). Makaron ze serem (makaron, ser twarogowy, masło, cukier). Surówka z marchwi i ananasa. Kompot wielowocowy. ALERGENY: 1,3,7,9	Galaretka z owocami (galaretka, banan, brzoskwinia). Biskupcik. ALERGENY:1,3
24.01.2022 Poniedziałek	Piecząwo pełnoziarniste, masło, pasta jajeczna z szynką i zieloną cebulką, papryka czerwona. Herbata miętowa. II śniadanie: Pomarańcz, woda mineralna. ALERGENY: 1,3	Barszcz ukraiński (skrzydełko z indyka, buraki, fasola, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, śmietana, natka pietruszki). Racuchy (mleko, jaja, mąka pszenna, proszek do pieczenia, jabłka, olej, cukier puder). Kompot wielowocowy. ALERGENY: 1,3,7,9	Rogalik z marmoladą. Kakao. ALERGENY: 1,7
25.01.2022 Wtorek	Zapiekanki (bułka pszenna, masło, ser żółty, pomidor, ketchup) Bawarka. II śniadanie: Kiwi, woda mineralna. ALERGENY: 1,7	Kalafiorowa z makaronem (skrzydełka z indyka, kalafior, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, śmietana, natka pietruszki). Bitki wieprzowe w sosie własnym (schab, cebula, czosnek, olej, mąka pszenna). Kasza gryczana Modra kapusta. Kompot wielowocowy. ALERGENY: 1,7,9	Szejk bananowo- truskawkowy (maślanka, banan, truskawki). Herbatniki. ALERGENY:1,7
26.01.2022 Środa	Kasza manna na mleku. Rogal, masło, miód pszczeli. II śniadanie: Pomidorki koktajlowe, woda mineralna. ALERGENY:1,7	Żurek z jajkiem i kielbasą (skrzydełka z indyka, zakwas, marchew, pietruszka, seler, por, jaja, ziemniaki, kielbasa biała, natka pietruszki). Kopytka serowo - ziemniaczane (ser twarogowy, ziemniaki, jaja, mąka ziemniaczana, kasza mannna, mąka pszenna, masło, cukier). Surówka z marchewki i ananasa. Kompot wielowocowy. ALERGENY: 1,3,7,9	Kielbaska w cieście francuskim (ciasto francuskie, kielbaski wiślańskie, żółtko). Herbata z cytryną. ALERGENY: 1,3

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
27.01.2022 Czwartek	"Zrób sobie sam" Pieczywo pełnoziarniste, masło, wędlina, ser salami, sałata masłowa, pomidorki koktajlowe, papryka czerwona i żółta, rzodkiewka, ogórek zielony. Herbata miętowa. II śniadanie: Jabłko, woda mineralna. ALERGENY: 1,3,7	Zupa z soczewicy czerwonej (skrzydełka z indyka, soczewica czerwona, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana, natka pietruszki). Makaron penne z mięsem i szpinakiem z prażonym słonecznikiem (makaron, filet z indyka, szpinak, czosnek, cebula, słonecznik, śmietana 30%). Kompot wielowocowy. ALERGENY: 1,3,7,9	Muffinki marchewkowe - wypiek własny (marchew, mąka pszenna, olej, jaja, cukier, proszek do pieczenia, soda, cynamon, cukier puder). Mleko. ALERGENY: 1,3,7
28.01.2022 Piątek	Płatki owsiane na mleku. Pieczywo pełnoziarniste, masło, dżem niskosłodzony. II śniadanie: Mandarynka, woda mineralna. ALERGENY: 1,7	Jarzynowa z grysiem (skrzydełka z indyka, marchew, pietruszka, seler, por, kalarepa, kasza manna, natka pietruszki). Ryba smażona (filet z miruny, mąka pszenna, jaja, bułka tarta, olej) Ziemniaki. Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, marchew, cebula, ogórek kiszony, kukurydza). Kompot wielowocowy. ALERGENY: 1,3,4,9	Pianki marshmallow (galaretka, cukier puder, cytryna). ALERGENY: brak

DIETA DZIECI ALERGICZNYCH DOSTOSOWYWANA JEST DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB DZIECKA.

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor