

JADŁOSPIS
PRZEDSZKOLA PUBLICZNEGO NR 20 ORAZ ŻŁOBKA MIEJSKIEGO NR 2
OBOWIĄZUJE OD 03.02.2020-14.02.2020 *

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | |
|--|---|---|---|
| PONIEDZIAŁEK 03.02.2020 | Kakao z mlekiem dosładzane miodem. Pieczywo mieszane: chleb pszenno-żytni , bułka wrocławska (zawiera pszenicę, soję), chleb IG (zawiera pszenicę, owies, żyto) z masłem (z mleka) i twarogiem (z mleka) czosnkowo-koperkowym. Warzywa: rzodkiewka, papryka kolorowa. | Kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze warzywnym (zawiera seler) z natką pietruszki. Smoothie jabłkowo-pomarańczowe z jarmużem. | Ziemniaki z koperkiem. Kotlecik słoneczny (zawiera pszenicę, jaja). Sałata lodowa z pomidorem, serem feta (z mleka) i sosem vinegrette (zawiera gorczycę). <i>Żłobek – Brokuł gotowany na parze.</i> Kompot wiśniowy. |
| WTOREK 04.02.2020 | Kawa (zawiera jęczmień, żyto) z mlekiem dosładzana miodem. Pieczywo mieszane: chleb pszenno-żytni , bułka wrocławska (zawiera pszenicę, soję), chleb IG (zawiera pszenicę, owies, żyto) z masłem (z mleka) i szynką z masarskiego straganu, jajko . Warzywa: pomidor, ogórek zielony, kiełki. | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym (zawiera seler) ze śmietaną 18% (z mleka) i natką pietruszki. Shake mleczno -malinowy. | Kopytka (zawierają jaja, pszenicę), sos koperkowy (zawiera mleko, pszenicę), Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, marchewką i majonezem (zawiera jaja, gorczycę). <i>Żłobek – Marchewka duszona.</i> Kompot wieloowocowy. |
| ŚRODA 05.02.2020 | Płatki jaglane na mleku . Bułka wrocławska (zawiera pszenicę, soję) z masłem (z mleka) i dżemem. Jabłuszko do chrupania. | Barszcz czerwony na wywarze warzywnym (zawiera seler) ze śmietaną 18% (z mleka) i natką pietruszki. Banan pod pierzynką jogurtową (z mleka). | Kasza kus-kus (z pszenicy). Polędwiczki wieprzowe w sosie pomidorowym z suszoną śliwką. Mix kalafiorowy z masełkiem (z mleka) i bułką tartą (z pszenicy) (kalafior biały/kalafior romanesco). Kompot rabarbarowo-truskawkowy. |
| CZWARTEK 06.02.2020 | Kakao z mlekiem dosładzane miodem. Pieczywo mieszane: chleb pszenno-żytni , bułka wrocławska (zawiera pszenicę, soję), chleb IG (zawiera pszenicę, owies, żyto) z masłem (z mleka), parówki z szynki. Ketchup. Warzywa: papryka, rzodkiewka. | Grochówka (zawiera seler) na wędzonce z natką pietruszki. <i>Żłobek – zupa ryżanka (zawiera seler)</i> Owoce: jabłko, mandarynka, melon. | Naleśniki (zawierają mleko, jaja, pszenicę) z serkiem waniliowym (z mleka) i sosem jogurtowo (z mleka)-czekoladowym. Kompot z czarnej porzeczki. |
| PIĄTEK 07.02.2020 | Kawa (zawiera jęczmień, żyto) z mlekiem dosładzana miodem. Pieczywo mieszane: chleb pszenno-żytni , bułka wrocławska (zawiera pszenicę, soję), chleb IG (zawiera pszenicę, owies, żyto) z masłem (z mleka) i serem żółtym (z mleka). Warzywa: sałata, pomidor, szczypiorek. | Żurek na maślanie (z mleka) z jajkiem na wywarze warzywnym (zawiera seler) z natką pietruszki. Kisiel wieloowocowy. | Ziemniaki. Pulpeciki rybne z miruny (zawierają jaja, pszenicę) w sosie szpinakowym (zawiera mleko, pszenicę). Surówka z białej kapusty z marchewką, cebulką i majonezem (zawiera jaja, gorczycę). <i>Żłobek – Kalafior gotowany na parze.</i> Kompot śliwkowy. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| PONIEDZIAŁEK 10.02.2020 | Kakao z mlekiem i miodem. Pieczywo mieszane: chleb pszenno-żytni , bułka wrocławska (zawiera pszenicę, soję), chleb IG (zawiera pszenicę, owies, żyto) z masłem (z mleka) i pastą z szynki pasieki (zawiera jaja, gorczycę). Warzywa: kiełki, papryka czerwona. | Zupa koperkowa na wywarze mięsno-warzywnym (zawiera seler) ze śmietaną 18% (z mleka) i natką pietruszki. Mix bakaliowy: orzechy włoskie, pestki dyni, morele suszone. <i>Żłobek: jabłko, banan.</i> | Jaśminowy ryż na mleku zapiekany z jabłkami i z sosem jogurtowo (z mleka)-waniliowym. Kompot wieloowocowy. |
| WTOREK 11.02.2020 | Zacierka (zawiera jaja, pszenicę) na mleku . Rogal (zawiera pszenicę) z masłem (z mleka) i miodem rzepakowym. | Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami na wywarze warzywnym ze śmietaną 18% (z mleka) i natką pietruszki. Twarożek (z mleka) brzoskwinowy. | Ziemniaki z koperkiem. Kotlecik pożarski (zawiera jaja, pszenicę). Mizeria z jogurtem naturalnym (z mleka). Brokuł na parze z masłem (z mleka) i bułką tartą (z pszenicy). Kompot truskawkowy. |
| ŚRODA 12.02.2020 | Kawa (zawiera jęczmień, żyto) z mlekiem dosładzana miodem. Pieczywo mieszane: chleb pszenno – żytni , bułka wrocławska (zawiera pszenicę, soję), chleb IG (zawiera pszenicę, owies, żyto) z masłem (z mleka) i wędliną drobiową, jajko . Warzywa: roszonka, pomidor, ogórek zielony. | Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze mięsno-warzywnym (zawiera seler) ze śmietaną 18% (z mleka). Mus truskawkowo-jabłkowo-gruszkowy. | Krokiety serowo (z mleka) – ziemniaczane. Sos paprykowy (zawiera mleko, pszenicę). Surówka z marchewki, pory i selera z majonezem (zawiera jaja, gorczycę). <i>Żłobek – surówka z marchewki i selera z majonezem (zawiera jaja, gorczycę)</i> Kompot śliwkowy. |
| CZWARTEK 13.02.2020 | Kakao z mlekiem dosładzane miodem. Pieczywo mieszane: chleb pszenno – żytni , bułka wrocławska (zawiera pszenicę, soję), chleb IG (zawiera pszenicę, owies, żyto) z masłem (z mleka) i kolorowym twarożkiem (z mleka) paprykowym. Warzywa: kiełki, szczypiorek. | Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym (zawiera seler) ze śmietaną 18% (z mleka) i z natką pietruszki. Owoce: Pomarańcza, banan. | Spaghetti (zawiera pszenicę) z sosem bolońskim (sos pomidorowy, mięso mielone z szynki wieprzowej, kukurydza). Kompot z czarnej porzeczki. |
| PIĄTEK 14.02.2020 | Kawa (zawiera jęczmień, żyto) z mlekiem dosładzana miodem. Pieczywo mieszane: chleb pszenno-żytni , bułka wrocławska (zawiera pszenicę, soję), chleb IG (zawiera pszenicę, owies, żyto) z masłem (z mleka) i pastą z makreli w pomidorach z jajkiem (zawiera ryby, jaja, gorczycę). Warzywa: ogórek kiszony, papryka żółta. | Zupa selerowa na wywarze mięsno-warzywnym (zawiera seler) z groszkiem ptysiowym (zawiera pszenicę), śmietaną 18% (z mleka) i natką pietruszki. Jabłuszko zapiekane w twarożkiem (z mleka) i rodzynkami. | Ziemniaki z koperkiem. Kotlecki z kaszy jaglanej i kalafiora (zawierają jaja, pszenicę). Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, natką pietruszki i sosem jogurtowo (z mleka)-majonezowym (zawiera jaja, gorczycę). <i>Żłobek - Marchewka duszona z masłem (z mleka)</i> Kompot agrestowo-wiśniowy. |

*Zastrzega się prawo do zmian z przyczyn niezależnych od przedszkola;

Nazwę alergenu jaki zawiera danie zaznaczono wytłuszczonym drukiem przy potrawie. Alergeny: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i p.p., 3 Jaja i p.p., 4. Ryby i p.p., 5. Orzeszki ziemne, (arachidowe) i p.p., 6. Soja i p.p., 7. Mleko p.p., 8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe i makadamia i p.p., 9. Seler i p.p., 10. Gorczyca i p.p., 11. Nasiona sezamu i p.p., 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i p.p., 14 Mięczaki i p.p., zgodnie z załącznikiem nr 2 do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1169//2011z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Szczegółowy skład potraw dostępny jest u dietetyka.

Sporządził:
 Dietetyk: Natalia Gajda-Tkacz

Zatwierdził: