

Jadłospis tygodniowy

Data/ Dzień	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek
26.04.2021 Poniedziałek	-Musli na mleku z rodzynką -Pieczywo wiejskie, masło , wędlina, ogórek zielony -Herbata z pokrzywy -Gruszka	200 ml 200 ml	-Zupa jarzynowa, pieczywo (wsad mięsny, ziemniaki, cebula, marchewka, kaliafor, fasolka szparagowa, brokuł, śmietana , sól, pieprz, liść laurowy) -Spaghetti -Kompot owocowy	250 ml 120 g 200 ml	-Racuchy drożdżowe z jabłkiem**
27.04.2021 Wtorek	-Kasza manna na mleku -Pieczywo, masło , pasta z awokado, pomidor -Herbata rumiankowa -Pomarańcz	200 ml 200 ml	-Kapuśniak, pieczywo (wsad mięsny, kapusta, ziemniaki, marchewka, por, cebula, ziele ang., sól pieprz) - Kotlet selerowy z płatkami -Ziemniaki z koprem -Surówka z czerwonej kapusty, cebulką i oliwą -Kompot z owoców leśnych	250 ml 60g 90 g 50 g 200 ml	- Budyń śmietankowy
28.04.2021 Środa	- Zupa mleczna z dynią -Pieczywo mieszane, masło , filecik drobiowy, sałata zielona -Herbata czarna -Sałatka owocowa	200 ml 200 ml	-Pomidorowa z ziemniakami (wsad mięsny, ziemniaki, pomidory, cebula, por, śmietana , ziele ang., sól, pieprz ziołowy) -Kurczak curry z ananase* -Ryż -Kompot cytrynowy	250 ml 60 g 90 g 200 ml	- Koktajl bananowy** paluszki
29.04.2021 Czwartek	-Makaron na mleku -Pieczywo, masło , parówki odtłuszczone, sos pomidorowy -Herbata miętowa -Mandarynka	200 ml 200 ml	-Zupa ogórkowa z ryżem (wsad mięsny, ogórki kiszzone, marchewka, seler , por, cebula, ryż, śmietana , ziele ang., sól, pieprz, liście laurowe) -Kotlet ziemniaczany z sosem mięsno warzywnym -Kompot malinowy	250 ml 200 ml	-Jabłko, herbatniki szkolne
30.04.2021 Piątek	- Kakao -Bułka, pieczywo wiejskie, masło , ser biały ze szczypiorkiem i ziołami -Herbata -Owoc	150 ml 200 ml	-Krupnik z zieleciną (wsad mięsny, ziemniaki, kasza pęczak, marchewka, seler , por, cebula, pietruszka, sól, pieprz, ziele ang.) -Fishburgery -Ziemniaki puree -Marchewka na gorąco -Kompot	250 ml 60 g 90 g 50 g 200 ml	-Sok Kubuś wyrób własny ** biszkopty

Jadłospis dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek

Norma dzienna na energię dla grupy: 1400kcal

Posiłki zapewniają średnio tygodniowo ok 75% dziennego zapotrzebowania na energię.

Posiłki zapewniają średnio tygodniowo energię na poziomie z:

-węglowodanów: ok 60-75%

-białek: ok 12 %

-tłuszczów: ok 30-35%

* - przyrządzono w piecu konwekcyjno-parowym bez dodatku tłuszczu

** - wyrób własny bez konserwantów

Alergeny - Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości **alergenów** : glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj soi, orzechów, selera i gorczycy.

SUBSTANCJE ZAWIERAJĄCE ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jajka i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie lub produkty pochodne 9. Seler zwyczajny i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zatwierdził właściciel:

Sporządził Szef kuchni:

DWOREK



ul. Bialska 66
21-500 Czosnówka
tel. 602 462 560
83 344 36 81



Jadłospis tygodniowy

Data/ Dzień	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek
19.04.2021 Poniedziałek	-Zacierka na mleku -Pieczywo wiejskie, masło , pasta z kielbasy i szczypiorku -Herbata z pokrzywy -Arbuz	200 ml	-Rosolnik (wsad mięsny, ryż, marchewka, por, cebula, seler , ziele angielskie, liście laurowe, sól, pieprz) -Gulasz wieprzowy -Kasza jęczmienna -Ogórek kiszony -Kompot porzeczkowy	250 ml 60 g 90 g 200 ml	- Wafelek, jabłko
Alergeny: 1,3,6,7,9		200 ml			
20.04.2021 Wtorek	-Płatki górskie na mleku -Pieczywo mieszane, masło , hummus, pomidor -Herbata -Banan	200 ml	-Szczeniowa z jajkiem , pieczywo (wsad mięsny, szczaw, ziemniaki, marchewka, jajka , cebula, śmietana , sól , pieprz, ziele ang., liście laurowe) -Pieczeń rzymska w sosie własnym* -Puree ziemniaczane -Sałatka z buraczków i cebuli -Kompot owocowy	250 ml 60g 90 g 50 g 200 ml	-Pancakes**
Alergeny: 1,3,6,7,9		200 ml			
21.04.2021 Środa	-Płatki orkiszowe na mleku -Pieczywo słonecznik, wiejskie, masło , ser żółty , ogórek konserwowy -Herbata ziołowa -Pomarańcz	200 ml	-Żurek z kielbasą, pieczywo (wsad mięsny, ziemniaki, kielbasa, marchewka, cebula, por, śmietana , czosnek, majeranek, ziele ang., sól, pieprz) -Kluski leniwe z masłem i cukrem -Surówka z marchewki i jabłka -Kompot	250 ml 50 g 200 ml	-Koktajl szpinakowy, drożdżówka
Alergeny: 1,3,6,7,9		200 ml			
22.04.2021 Czwartek	-Kluski lane na mleku -Pieczywo wiejskie, białe, masło , dżem brzoskwinowy -Herbata malinowa -Jabłko	200 ml	-Zupa krem z białych warzyw, grzanka (wsad drobiowy, ziemniaki, cebula, kalafior, seler , por, śmietana , ziele ang., sól, pieprz, liście laurowe) -Pulpeciki w sosie pomidorowym* -Ryż -Surówka Colesław -Kompot porzeczkowy	250 ml 60 g 90 g 50 g 200 ml	-Pudding z kaszą manna i wiórkami kokosowymi**
Alergeny: 1,3,6,7,9,10, 11		200 ml			
23.04.2021 Piątek	-Kasza jaglana na mleku -Pieczywo, masło , jajko gotowane , rzodkiewka -Herbata leśna -Mandarynki	200 ml	-Zupa z fasolki szparagowej z płatkami (wsad mięsny, fasolka szparagowa, , płatki górskie, marchewka, por, seler , cebula, ziele ang., sól, pieprz ziołowy) -Ryba po grecku -Ziemniaki -Kompot cytrynowy	250 ml 60 g 90 g 200 ml	-Galaretko agrestowa, chrupki kukurydziane
Alergeny: 1,2,3,4,5,6,7, 10		200 ml			

Jadłospis dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek

Norma dzienna na energię dla grupy:1400kcal

Posiłki zapewniają średnio tygodniowo ok 75% dziennego zapotrzebowania na energię.

Posiłki zapewniają średnio tygodniowo energię na poziomie z:

-węglowodanów: ok 60-75%

-białek: ok 12 %

-tłuszczów: ok 30-35%

* - przyrządzono w piecu konwekcyjno-parowym bez dodatku tłuszczu

** - wyrób własny bez konserwantów

Alergeny - Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości **alergenów** : glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj soi, orzechów, selera i gorczyczy

SUBSTANCJE ZAWIERAJĄCE ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owsie, orkisz, kamut lub ich szczepki hybridowe) i produkty pochodne 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jajka i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie lub produkty pochodne 9. Seler zwyczajny i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne

DWOREK

ul. Bialska 66
21-500 Czosnówka
tel. 602 462 560
83 344 36 81



Jadłospis tygodniowy

Data/ Dzień	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek
12.04.2021 Poniedziałek	-Płatki kukurydziane na mleku -Pieczywo wiejskie, masło , serek ze szczypiorkiem , pomidor -Herbata z lipy -Mandarynka	200 ml 200 ml	-Ogórkowa z ziemniakami, pieczywo (wsad mięсны, ogórki, ziemniaki, marchewka, cebula, por, liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz ziołowy, śmietana) -Makaron ze szpinakiem, cukinią, indykiem w sosie śmietankowym -Kompot z jabłek i pomarańczy	250 ml 120 g 200 ml	- Bułka drożdżowa z rodzyńką, serek waniliowy**
13.04.2021 Wtorek	-Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku -Pieczywo mieszane, masło , kielbasa śląska, ogórek kiszony -Herbata rumiankowa -Pomarańcz	200 ml 200 ml	-Krupnik z pęczakiem i zieleniną (wsad mięсны, ziemniaki, marchewka, cebula, por, pęczak, zielenina, pietruszka, liście laurowe, sól, pieprz) -Kartacze z soczewicą , mięsem z cebulką prażoną -Surówka z białej kapusty i jogurtu -Kompot	250 ml 50 g 200 ml	-Jabłko w cieście **
14.04.2021 Środa	-Kasza manna na mleku -Pieczywo słonecznik, masło , pasta mięsna, sałata lodowa -Herbata z melisy -Banan	200 ml 200 ml	-Kapuśniak, pieczywo (wsad mięсны, kapusta kiszona, ziemniaki, marchewka, cebula, por, ziele angielskie, liście, sól, pieprz ziołowy) - Kotlet jajeczny -Ziemniaki -Buraczki zasmażane na gorąco -Kompot porzeczkowy	250 ml 60 g 90 g 50 g 200 ml	-Słomka ptysiowa, jogurt**
15.04.2021 Czwartek	-Owsianka na mleku -Pieczywo białe, masło , dżem -Herbata miętowa -Sałatka owocowa	200 ml 200 ml	-Pomidorowa z ryżem (wsad mięсны, pomidory, ryż, marchewka, por, cebula, seler, śmietana , pietruszka, liść laurowy, sól, pieprz) -Spaghetti -Kompot z mirabelek	250 ml 120 g 200 ml	-Ślimaczki drożdżowe z cynamonem**
16.04.2021 Piątek	-Makaron na mleku -Pieczywo, masło , omlet jajeczny ze szczypiorkiem -Herbata ziołowa -Jabłko	200 ml 200 ml	-Jarzynowa, pieczywo (wsad mięсны, marchewka, cebula, por, kalafior, fasolka szparagowa, sól, pieprz, śmietana) -Ryba w cieście omletowym -Ziemniaki -Surówka wielowarzywna -Kompot z owoców leśnych	250 ml 60 g 90 g 50 g 200 ml	-Banan, paluszki

Jadłospis dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek

Norma dzienna na energię dla grupy: 1400kcal

Posiłki zapewniają średnio tygodniowo ok 75% dziennego zapotrzebowania na energię.

Posiłki zapewniają średnio tygodniowo energię na poziomie z:

-węglowodanów: ok 60-75%

-białek: ok 12 %

-tłuszczów: ok 30-35%

* - przyrządzono w piecu konwekcyjno-parowym bez dodatku tłuszczu

** - wyrób własny bez konserwantów

Alergeny - Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów : glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj soi, orzechów, selera i gorczyczy.

SUBSTANCJE ZAWIERAJĄCE ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jajka i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie lub produkty pochodne 9. Seler zwyczajny i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zatwierdził właściciel:

Sporządził Szef kuchni: