

Jadłospis

Poniedziałek 20-06-2022

ŚNIADANIE		OBIAD			PODWIECZOREK			
Płatki kukurydziane (1,7) Masło (7) Pieczywo pszenne/żytnie (1) Szyńka wieprzowa Warzywa na pieczywo: sałata, pomidor, szczypiorek.	200 ml 5 g 45 g 20 g 30 g	Brzoskwinia Ogórek	Zupa pomidorowa z makaronem(1,3,7,9) <small>(mięso drobiowe, sól, ziemniaki , natka pietruszki, liść laurowa, ziele angielskie, marchew, seler, pietruszka, por, natka pietruszki, śmietana 12%, mąka pszenna, jajko)</small>	250 ml	Porcja mięsa drobiowego w jogurcie (1,7) Kasza gryczana Ogórek małosolny Kompot z truskawek	90 g 100 g 50 g 250 ml	Herbarta owocowa Chrupki kukurydziane o smaku cebuli (7)– firma Sante <small>(Grys kukurydziany, ziarno kukurydzy 16.9%, olej słonecznikowy, permeal serwatki (mleko), naturalne aromaty (mleko), cebula w proszku, cukier, laktoza w proszku (mleko), sól, czosnek w proszku, ser w proszku (mleko), olej rzepakowy, barwnik: ekstrakt z papryki.)</small>	250 ml 1 szt .

Wtorek 21-06-2022

Płatki żytnie na mleku (1,7) Masło (7) Pieczywo pszenne/żytnie (1) Sucha krakowska Warzywa na pieczywo: sałata, rzodkiewki, szczypiorek.	200 ml 5 g 45 g 20 g 30 g	Arbuz	Zupa ryżanka (9) <small>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, por, sól, ryż, liść laurowa, ziele angielski, natka pietruszki)</small>	250 ml	Kotlet mielony (1,3) Ziemniaki puree z koperkiem (7) Zasmażana młoda kapustka (1) Kompot z czarnej porzeczki <small>(mięso wieprzowe, mięso wołowe, jajko, sól, bulka pszenna, pieprz)</small>	90 g 100 g 50 g 250 ml	Koktajl truskawkowy na jogurcie (7) – wyrób własny <small>(jogurt naturalny, miód, truskawki)</small>	250 ml
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

Środa 22-06-2022

Herbata miętowa z cytryną Masło (7) Pieczywo pszenne/żytnie (1) Filet wędzony z indyka Pasta z sera twarogowego i szczypiorku (7) Warzywa na pieczywo: sałata, ogórek kiszony, szczypiorek.	250 ml 10 g 60 g 30 g 20 g 30 g	Jabłko	Zupa krem z ogórka z grzankami (1,7,9) <small>(cukinia, ogórek, marchew, seler, pietruszka, liść laurowa, ziele angielskie, sól, pieprz naturalny, mięso wieprzowe, pszenica, śmietana 12 %)</small>	250 ml	Pulpeciki warzywne w sosie pomidorowym (1,3) Ziemniaki puree z koperkiem (7) Surówka z marchwi i rzodkiewek Kompot z wiśni <small>(ciecierzyca, cukinia, cebula, marchew, kapusta biała, koperek, sól, pieprz, bulka pszenna)</small>	90 g 100 g 50 g 250 ml	Herbata owocowa Racuchy z jabłkiem (1,3,7) – firma Vogt Milicz <small>mąka <u>pszenna</u>, <u>mleko</u> 3,2%, jabłka prażone 5% ((jabłko 90%, cukier, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości ((kwas cytrynowy)), substancja konserwująca aromat), cukier, cukier wanilinowy (cukier kryształ, cukier waniliowy), drożdże, <u>jaja</u> kurze, sól, soda oczyszczona</small>	250 ml 2 szt.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------

Czwartek 23-06-2022

Płatki jaglane z kulkami czekoladowymi (1,7) Pieczywo pszenne/żytnie (1) Masło (7) Szyńka wieprzowa Warzywa na chleb: sałata, ogórek, szczypiorek.	200 ml 45g 5 g 20 g 30 g	Mandarynka i marchew	Zupa z brokułów z młodymi ziemniaczkami (7,9) <small>(brokuł, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, liść laurowa, ziele angielskie, sól, pieprz, ziemniaki)</small>	250 ml	Łazanki z mięsem drobiowym (1,3) Ogórek kiszony Kompot z czarnej porzeczki	200 g 50 g 250 ml	Herbata owocowa Mus z truskawek z ryżem (7) – wyrób własny <small>(ryż biały, miód, mleko, truskawki)</small>	250 ml 200 g
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

Piątek 24-06-2022

Kakao na mleku (1,7) Pieczywo pszenne (1) Masło (7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółta (7) Warzywa na chleb: sałata, pomidor, kielki	250 ml 60 g 10g 20 g 20 g 30 g	Banan	Zupa z zielonego groszku z kaszą pęczak (1,7,9) <small>(marchew, seler, pietruszka, por, groszek zielony, jęczmień, liść laurowa, ziele angielskie, sól, pieprz naturalny, śmietana 12%, natka pietruszki)</small>	250 ml	Pieczony filet z miruny (4) Ziemniaki puree z koperkiem (7) Mizeria (7) Kompot z truskawkowy	90 g 100 g 50 g 250 ml	Herbata owocowa Ciastko zbożowe „Sante” (1) <small>(Produkty pochodzące ze zbóż 52% (mąka pszenne 26%, pełnoziarniste płatki owsiane 26%, mąka ryżowa), owoce suszone 21% (rodzynki, daktyle, brzoskwinia, morela 2%), olej słonecznikowy, inulina, skoncentrowany sok jabłkowy, substancja spulchniająca: węglany sodu (soda oczyszczona); oleje roślinne (bawełniany lub rzepakowy lub słonecznikowy), aromat naturalny.</small>	250 ml 1 op.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

Pogrubiona czcionka oznacza alergen zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

1. Ziarna zbóż zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut i ich pochodne);
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne;
5. Orzeszki ziemne (arachidowe);
6. Soja i produkty pochodne;
7. Mleko i produkty pochodne (w tym laktoza);
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia, orzechy Queensland i produkty pochodne);
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produktu pochodnego;
12. Dwutlenek siarki i siarczany;
13. Łubian i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne;

Jadłospis opracowany zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia. 75 % normy całodniowej dla dziecka w wieku 3-6 lat. Opracowanie: dietetyk kliniczny Jolanta Link

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa oraz wędlin) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka, jaj, soi, orzechów, selera, gorzycy.

Posiłki przygotowywane są w kuchni Parafii Ewangelicko-Augsburska Opatrzności Bożej, 50-077 Wrocław, ul. Kazimierza Wielkiego 31-33