

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
PONIEZIAŁEK	06.01.2025 Święto Trzech Króli				
WTOREK	Pieczywo graham i pszenne 40g (zawiera gluten pszenny, gluten żytni), masło roślinne 10g, pyzdra szynkowa 15g, pasztet pieczony 15g (zawiera gluten pszenny, soja), papryka 10g, ogórek kiszony 10g Herbata malinowa 200ml	Koktajl brzoskwiniowy na mleku ryżowym - wyrób własny 100ml Wafel ryżowy 1szt	Zupa z zielonej i żółtej fasolki szparagowej z ziemniakami i świeżym koperkiem zabelana śmietaną wege 250ml	Klasyczny gulasz z mięsem wieprzowym, marchewką, cebulką i papryką, kasza gryczana 120/100g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczki i truskawki) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
ŚRODA	Płatki owsiane z żurawiną na mleku ryżowym 180ml (zawiera owies), pieczywo ze słonecznikiem i pszenne 40g (zawiera gluten pszenny, żytni), masło roślinne 10g, pasta z kalafiora z cebulką 15g - wyrób własny, szynka od zduna 15g, szczypiorek 5g, pomidor 10g	Kubusiowy deser (marchewka i banan) - wyrób własny 100ml Biszkopty 2szt (zawiera gluten pszenny, jaja)	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami, natką pietruszki, zabelany śmietaną wege 250ml (zawiera seler)	Risotto z kurczakiem, marchewką, kukurydzą, cukinią i cebulką 220g Woda z miętą i cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1szt
CZWARTEK	Pieczywo pszenne i wieloziarniste (zawiera gluten pszenny, gluten żytni, gluten jęczmienny, sezam) 40g, masło roślinne 10g, kielbasa podsuszana 15g, dżem malinowy 15g, ogórek 10g, marchewka do chrupania 10g Herbata z dzikiej róży 200ml	Chałka (1 kromka) (zawiera gluten pszenny) + hummus (ciecierzyca) 20g Sok pomarańczowy 100% 100ml	Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, zabelana śmietaną wege 250ml	Paluszki rybne z dorsza 2szt (zawiera gluten pszenny, ryby, jajko), puree ziemniaczane 120g, surówka z kapusty kiszonej 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
PIĄTEK	Płatki kukurydziane na mleku ryżowym 180ml, pieczywo pszenne i żytnie 40g (zawiera gluten pszenny, żytni), masło roślinne 10g, pasta z jajek ze szczypiorkiem - wyrób własny 15g (zawiera jaja, gorczyca), połędwica delikatna 15g, papryka 10g	Ciasto biszkoptowe z jabłkiem - wyrób własny 50g (zawiera gluten pszenny, jajko) Lemoniada cytrynowa z miętą - wyrób własny 100ml	Aromatyczna zupa krem z zielonego groszku z imbirem, świeżą natką pietruszki i nasionami słonecznika 250ml	Rigatoni al forno - zapiekanka po włosku (makaron penne, pomidory, ser żółty wege, bukiet ziół, czosnek) (zawiera gluten pszenny) 220g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczki i truskawki) 200ml	Owoc sezonowy 1szt

- Kaloryczność posiłków przedszkola to 1050 kcal realizowane w 4 posiłkach: śniadanie, zupa, II danie, podwieczorek.
- W zakładzie produkcyjnym używa się produktów zawierających gluten w związku z powyższym potrawy mogą zawierać śladowe ilości ww. alergenów.
- Jadłospisy sporządzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.
- Prezentowane surówki bazują na olejach słonecznikowych, rzepakowych, lnianych bądź na oliwie z oliwek.
- Firma Tim zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.
- Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Dania w jadłospisie zostały przygotowane z użyciem składników, które mogą zawierać śladowe ilości wywołujące alergie lub reakcje nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jaja, ryby, orzechy, soję, mleko, seler, gorczyce, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk

DIETA BEZMLECZNA

Jadłospis

DATA: 13.01-17.01.2025

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Kakao na mleku ryżowym 180ml, pieczywo pszenne i razowe 40g (zawiera gluten pszenny, żytni), masło roślinne 10g, kiełbasa krakowska 15g, dżem truskawkowy 15g, ogórek 10g, papryka 10g	Bułeczka drożdżowa z nadzieniem malinowym 1szt (zawiera gluten pszenny) Sok jabłkowy 100% 100ml	Kalafiorowa zabieleną śmietaną wege z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml	Łagodne curry z kurczakiem, dynią, papryką i marchewką, podane z ryżem parabolicznym 220g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
WTOREK	Pieczywo pszenne i wieloziarniste (zawiera gluten pszenny, gluten żytni, gluten jęczmienny, sezam) 40g, masło roślinne 10g, szynka od zduna 15g, pasztet pieczony 15g (zawiera gluten pszenny, soja), ogórek kiszony 10g, szczypiorek 5g Herbata owocowa 200 ml	Domowe „belriso” z wiśniami na mleku ryżowym - wyrób własny 100ml Wafel kukurydziany 1szt	Domowy rosół z makaronem i natką pietruszki 250ml (zawiera gluten pszenny, jaja, seler)	Nuggetsy z kurczaka panierowane w bułce tartej i płatkach kukurydzianych 70g (zawiera gluten pszenny, jaja), puree ziemniaczane 120g, surówka z buraczków i jabłka 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
ŚRODA	Kawa zbożowa na mleku ryżowym 180ml (zawiera gluten pszenny, żytni, jęczmienny), pieczywo graham i pszenne 40g (zawiera gluten pszenny, gluten żytni), masło roślinne 10g, pyzdra szynkowa 15g, pasta z marchewki z papryką i koperkiem - wyrób własny 15g, pomidor 10g	Koktajl z dynią dla małego sportowca (jabłko, dynia, marchew, imbir, woda) - wyrób własny 150ml Chlebek WASA 1szt (zawiera gluten pszenny, żytni, jęczmienny)	Jarzynowa z ziemniakami z brokułem, zabieleną śmietaną wege, ze świeżym koperkiem 250ml	Łazanki z łopatką wieprzową i kiełbaską śląską (zawiera gluten pszenny) 220g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
CZWARTEK	Bułka pszenna 40g (zawiera gluten pszenny), masło roślinne 10g, parówka z szynki 93% 1szt, keczup 5g, szynka od zduna 15g, ogórek 10g, papryka 10g Herbata z owoców leśnych 200ml	Budyń czekoladowy na mleku ryżowym - wyrób własny 100g Paluch kukurydziany 2szt	Ogórkowa zabieleną śmietaną wege z ryżem i świeżym koperkiem 250ml	Tradycyjny kotlet mielony 70g (zawiera gluten pszenny, jajko), ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z marchewki i jabłka (olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
PIĄTEK	Kasza manna na mleku ryżowym (zawiera gluten pszenny) 180ml, pieczywo pszenne i słonecznikowe (zawiera gluten pszenny, żytni) 40g, masło roślinne 10g, polędwica delikatna 15g, pasta z brokuła ze szczypiorkiem - wyrób własny 15g, rzodkiewka 10g	Salatka z makaronem orzo, ogórkiem kiszonym, szynką, szczypiorkiem i kukurydzą - wyrób własny 50g (zawiera gluten pszenny, jajko, gorczyca) Bułeczka chia ½ szt (zawiera gluten pszenny, żytni, jęczmienny)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i świeżym koperkiem, zabieleną śmietaną wege 250ml	Ryż biały paraboliczny 120g, polewa truskawkowa na mleku ryżowym 50ml Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Owoc sezonowy 1szt

- Kaloryczność posiłków przedszkola to 1050 kcal realizowane w 4 posiłkach: śniadanie, zupa, II danie, podwieczorek.
- W zakładzie produkcyjnym używa się produktów zawierających gluten w związku z powyższym potrawy mogą zawierać śladowe ilości ww. alergenów.
- Jadłospisy sporządzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.
- Prezentowane surówki bazują na olejach słonecznikowych, rzepakowych, lnianych bądź na oliwie z oliwek.
- Firma Tim zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.
- Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Dania w jadłospisie zostały przygotowane z użyciem składników, które mogą zawierać śladowe ilości wywołujące alergie lub reakcje nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jaja, ryby, orzechy, soję, mleko, seler, gorczyce, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk