

Przedszkole Iskierka

Jadłospis tygodniowy

TYDZIEŃ 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE				
45g Twarożek ze szczypiorkiem <i>Alergeny: mleko</i> 250g Owsianka na mleku z morelami <i>Alergeny: owies, mleko</i> 15g Ogórek kiszony 7g Oliwa 30g Chleb pszenny <i>Alergeny: pszenica</i> 150ml Herbata owocowa	45g Twarożek z rzodkiewką <i>Alergeny: mleko</i> 30g Chleb pszenny graham <i>Alergeny: pszenica</i> 5g Oliwa 40g Ogórek 200ml Kawa zbożowa na mleku <i>Alergeny: mleko, żyto, jęczmień</i>	220g Budyń jagodowy <i>Alergeny: mleko, orzechy</i> 30g Chleb pszenno-żytni <i>Alergeny: pszenica, żyto</i> 7g Oliwa 10g Ser gouda tłusty <i>Alergeny: mleko</i> 40g Pomidor 150ml Herbata owocowa	55g Jajecznica <i>Alergeny: jaja</i> 35g Chleb pszenny graham <i>Alergeny: pszenica</i> 30g Ogórek 20g Papryka czerwona 200ml Kawa zbożowa na mleku <i>Alergeny: mleko, żyto, jęczmień</i> 15g Amarantus, ziarno 5g Masło ekstra <i>Alergeny: mleko</i>	100g Omlet biszkoptowy ze szpinakiem <i>Alergeny: pszenica, jaja</i> 5g Masło ekstra <i>Alergeny: mleko</i> 30g Chleb pszenny <i>Alergeny: pszenica</i> 50g Pomidor 150ml Mleko krowie, 2% tłuszczu <i>Alergeny: mleko</i>
ŚNIADANIE II				
120g Jabłko	120g Banan	120g Arbuz	120g Mandarynki	120g Brzoskwinia
OBIAD				
200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami <i>Alergeny: seler, mleko</i> 180g Makaron z pomidorami i mozzarellą <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 200ml Woda	200g Zupa pieczarkowa z kluskami <i>Alergeny: seler, pszenica, mleko, jaja</i> 70g Pulpety z ciecierzycy w sosie koperkowym <i>Alergeny: mleko</i> 60g Surówka z kapusty kiszonej 60g Kasza kuskus <i>Alergeny: pszenica</i> 6g Oliwa 200ml Woda	200ml Krupnik z kaszą jęczmienną <i>Alergeny: seler, jęczmień</i> 55g Kotleciki z soczewicy <i>Alergeny: owies, jaja</i> 120g Ziemniaki 60g Surówka z kapusty pekińskiej 200ml Woda	300ml Zupa grochowa z grzankami <i>Alergeny: seler, pszenica</i> 150g Leniwe pierogi z twarogiem <i>Alergeny: pszenica, mleko, jaja</i> 60g Surówka z marchewki 150ml Kompot jabłkowy	200ml Zupa kalafiorowa z kaszą <i>Alergeny: seler, mleko</i> 220g Ryba duszona w warzywach <i>Alergeny: seler, ryba</i> 80g Ryż brązowy 8g Oliwa 200ml Woda
PODWIECZOREK				
170ml Koktajl jagodowy <i>Alergeny: mleko</i> 10g Chrupki kukurydziane 10g Orzechy włoskie <i>Alergeny: orzechy</i>	200g Budyń waniliowy z musem truskawkowym <i>Alergeny: mleko, jaja</i>	100g Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy <i>Alergeny: mleko</i> 30g Mus brzoskwiniowy 8g Sucharki delikatesowe <i>Alergeny: pszenica, mleko</i>	200g Panna cotta z musem malinowym <i>Alergeny: mleko</i>	160ml Koktajl bananowy na kefirze <i>Alergeny: mleko</i> 10g Sucharki delikatesowe <i>Alergeny: pszenica, mleko</i>

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE				
200g Zupa mleczna z ryżem <i>Alergeny: mleko</i> 150ml Kawa zbożowa na mleku <i>Alergeny: mleko, żyto, jęczmień</i> 65g Kanapka z pastą makreli <i>Alergeny: pszenica, żyto, ryba, mleko, jaja, gorczyca</i> 35g Ogórek kiszony	70g Kanapka z pasztetem warzywnym <i>Alergeny: seler, pszenica, żyto, jaja, mleko</i> 80g Rzodkiewka 40g Serek wiejski <i>Alergeny: mleko</i> 150ml Herbata owocowa 40g Kalarepa	200g Kasza manna z morelami na mleku <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 35g Chleb pszenenny graham <i>Alergeny: pszenica</i> 40g Pasta z fasoli z pomidorami suszonymi 10g Ogórek	160g Płatki kukurydziane na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 40g Chleb pszenno-żytni <i>Alergeny: pszenica, żyto</i> 6g Masło ekstra <i>Alergeny: mleko</i> 40g Papryka czerwona 200g Herbata owocowa 30g Ser gouda tłusty <i>Alergeny: mleko</i>	50g Chleb orkiszowy <i>Alergeny: pszenica, jęczmień</i> 25g Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem <i>Alergeny: mleko, jaja, gorczyca</i> 5g Masło ekstra <i>Alergeny: mleko</i> 150ml Kawa zbożowa na mleku <i>Alergeny: mleko, żyto, jęczmień</i> 30g Ogórek 20g Papryka czerwona
ŚNIADANIE II				
120g Ananas	120g Winogrona bez pestek	120g Kiwi	120g Arbuz	120g Gruszka
OBIAD				
200ml Zupa pomidorowa z makaronem <i>Alergeny: seler, pszenica, mleko</i> 80g Kotleciki gryczano twarogowe <i>Alergeny: pszenica, mleko, jaja</i> 100g Ziemniaki 60g Buraczki duszone <i>Alergeny: pszenica</i> 200ml Woda	200ml Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą <i>Alergeny: seler, mleko</i> 150g Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo-truskawkowym <i>Alergeny: mleko, jaja, pszenica</i> 60g Marchewka słupki 180ml Kompot jabłkowy	200ml Zupa ogórkowa z ryżem <i>Alergeny: seler, mleko</i> 180g Gulasz z ciecierzycy w sosie własnym <i>Alergeny: seler</i> 65g Kasza bulgur <i>Alergeny: pszenica</i> 60g Surówka z białej kapusty z koperkiem <i>Alergeny: gorczyca</i> 200ml Woda	250ml Barszcz z warzywami <i>Alergeny: seler, mleko</i> 90g Pulpeciki z białej fasoli i kaszy jaglanej w sosie pieczarkowym <i>Alergeny: owies, mleko</i> 100g Ziemniaki 50g Ogórek kiszony 200ml Woda	200ml Krem z dyni z grzankami <i>Alergeny: seler, żyto</i> 120g Dorsz w sosie koperkowym <i>Alergeny: mleko, ryba, jaja, pszenica</i> 120g Ziemniaki 60g Surówka z marchewki 150ml Woda z cytryną
PODWIECZOREK				
150g Płatki owsiane z jogurtem i malinami <i>Alergeny: owies, mleko</i>	300ml Koktajl z pieczonym jabłkiem <i>Alergeny: mleko</i> 70g Pieczywo chrupkie ryżowo-kukurydziane (p. bezglutenowy)	140g Galaretka owocowa z bananem 15g Orzechy włoskie <i>Alergeny: orzechy</i>	35g Bułka pszenna z masłem <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 15g Konfitura truskawkowa 150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu <i>Alergeny: mleko</i>	35g Ciasteczka owsiane z bananem <i>Alergeny: owies, mleko</i> 180ml Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu <i>Alergeny: mleko</i>

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE				
108g Kanapka z twarożkiem <i>Alergeny: żyto, mleko</i> 200g Płatki jaglane na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 180ml Herbata owocowa 20g Pomidor	150g Owsianka na mleku z bananem i cynamonem <i>Alergeny: owies, mleko</i> 65g Kanapka z pastą paprykową <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 20g Ogórek 150ml Herbata owocowa	200g Płatki ryżowe na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 40g Chleb żytni razowy <i>Alergeny: żyto</i> 20g Pomidor 10g Sałata 7g Oliwa 180ml Kawa zbożowa na mleku <i>Alergeny: mleko, żyto, jęczmień</i>	200g Kasza manna z morelami na mleku <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 65g Kanapka z pastą makreli <i>Alergeny: pszenica, żyto, ryba, mleko, jaja, gorczyca</i> 50g Papryka czerwona 200ml Herbata owocowa	55g Kanapka z cieciorellą <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko, orzechy</i> 160g Płatki kukurydziane na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 200ml Woda 25g Kalarepa słupki
ŚNIADANIE II				
120g Banan	120g Gruszka	120g Jabłko	120g Mandarynki	120g Kiwi
OBIAD				
200ml Zupa krem z brokułów z ziemniakami <i>Alergeny: mleko</i> 60g Kotlety z ryżu, marchewki i sera z koperkiem <i>Alergeny: pszenica, mleko, jaja</i> 120g Ziemniaki 80g Surówka z selera i jabłka <i>Alergeny: seler</i> 200ml Woda	200ml Zupa pomidorowa z ryżem <i>Alergeny: seler, mleko</i> 150g Jajko sadzone z kaszą i warzywami <i>Alergeny: jęczmień, jaja</i> 60g Mizerna z jogurtem <i>Alergeny: mleko</i> 200ml Woda	200ml Zupa z czerwonej soczewicy 220g Spaghetti warzywne <i>Alergeny: pszenica</i> 200ml Kompot jabłkowy	200ml Zupa koperkowa z lanymi kluskami <i>Alergeny: seler, jaja, pszenica</i> 120g Pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym <i>Alergeny: mleko, jaja, pszenica</i> 50g Surówka z marchewki i jabłka 200ml Woda	300ml Krem z groszku na wywarze warzywnym <i>Alergeny: seler, mleko</i> 90g Pieczony filet z dorsza <i>Alergeny: ryba</i> 110g Surówka z kapusty kiszonej 55g Ryż brązowy 200ml Woda
PODWIECZOREK				
180g Kisiel z jabłkiem	150g Jogurt naturalny z borówkami <i>Alergeny: mleko</i> 20g Chrupki kukurydziane	160ml Koktajl bananowy na jogurcie <i>Alergeny: mleko</i> 20g Pieczywo chrupkie kukurydziano-ryżowe (p. bezglutenowy)	110g Budyń czekoladowy z truskawką <i>Alergeny: mleko, jaja, soja</i> 40g Biskopci lady fingers <i>Alergeny: pszenica, jaja</i>	200g Mus malinowo jabłkowy <i>Alergeny: orzechy</i>

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE				
220g Owsianka z morelami <i>Alergeny: owies, mleko</i> 55g Kanapka z hummusem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 50g Ogórek kiszony 200ml Kawa zbożowa na mleku <i>Alergeny: mleko, żyto, jęczmień</i>	250g Zupa mleczna z kluskami lanymi <i>Alergeny: jaja, pszenica, mleko</i> 70g Kanapka z serem i pomidorem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 180ml Herbata owocowa	125g Zapiekanka tostowa z pieczarkami <i>Alergeny: pszenica, soja, mleko, jaja</i> 50g Papryka czerwona 200ml Kawa zbożowa na mleku <i>Alergeny: mleko, żyto, jęczmień</i>	200g Płatki jaglane na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 60g Kanapka z pastą rybną <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko, ryba</i> 20g Ogórek kiszony 180ml Herbata owocowa	160g Płatki kukurydziane na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 55g Kanapka z pastą z awokado <i>Alergeny: pszenica, żyto, jaja</i> 55g Rzodkiewka 200ml Kawa zbożowa na mleku <i>Alergeny: mleko, żyto, jęczmień</i>
ŚNIADANIE II				
120g Śliwki	120g Brzoskwinia	120g Jabłko	120g Arbuz	120g Gruszka
OBIAD				
300ml Barszcz z fasolką szparagową <i>Alergeny: seler, mleko</i> 90g Kotlety z sera białego i kaszy Składnik <i>Alergeny: pszenica, mleko, jaja</i> 100g Ziemniaki 80g Surówka z kalarepy <i>Alergeny: mleko, orzechy</i> 200ml Woda	150ml Żurek z jajkiem <i>Alergeny: seler, jaja, żyto</i> 150g Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem i twarogiem <i>Alergeny: mleko, jaja, owies</i> 80g Surówka z marchewki 200ml Woda	250ml Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym <i>Alergeny: seler, jęczmień</i> 250g Makaron z cukinią i pesto bazyliowym z orzechami włoskimi <i>Alergeny: pszenica, mleko, orzechy</i> 180ml Kompot jabłkowy	250ml Krem z soczewicy z pestkami dyni <i>Alergeny: seler</i> 200g Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem <i>Alergeny: mleko</i> 60g Ogórek słupki 200ml Woda	200g Rosół warzywny z makaronem <i>Alergeny: seler, pszenica</i> 115g Klopsy z dorsza w sosie pomidorowym <i>Alergeny: pszenica, ryba, jaja</i> 60g Surówka Ciesław <i>Alergeny: mleko, jaja, gorczyca</i> 55g Kasza gryczana 200ml Woda
PODWIECZOREK				
160g Galaretką owocowa z malinami i jogurtem greckim <i>Alergeny: mleko</i>	120ml Koktajl jagodowy <i>Alergeny: mleko</i> 20g Chrupki kukurydziane	50g Babeczki brownie z dynią i jogurtem greckim <i>Alergeny: jaja, soja, mleko, pszenica, owies</i>	50g Pączuski bananowe <i>Alergeny: pszenica, jaja</i> 200ml Kakao z mlekiem <i>Alergeny: mleko</i>	200ml Maślanka truskawkowa <i>Alergeny: mleko</i> 25g Pieczywo chrupkie ryżowo-kukurydziane (p. bezglutenowy)