

15.06 – 19.06.2020

w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów, muszą być łatwo dostępne tak, aby rodzic miał świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową. W związku z powyższym przy jadłospisie będzie można znaleźć spis alergenów

Śniadanie

- Pieczywo mieszane razowe oraz z dodatkiem ziaren (słonecznik, dynia, orzechy), chleb pytlowy
- Mleko, kakao, kawa Inka,
- herbata z cytryną,
- Szyneczka
- Dodatkowo: jajko, ser żółty, sałata masłowa, pomidor, papryka, rzodkiewka, ogórek świeży i kiszony, szczypiorek

*mąka: pszenna, razowa, żytnia, mleko, jajka

- Pieczywo mieszane, razowe oraz z dodatkiem ziaren (słonecznik, dynia, orzechy), chleb pytlowy
- Mleko, kakao, kawa Inka,
- Herbata z cytryną
- Pasta z czerwonej fasoli
- Dodatkowo: ser żółty, ogórek kiszony i świeży, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata masłowa, roszponka, szczypiorek

*mąka pszenna, razowa, żytnia mleko, jajka,

- Kaszka jaglana na mleku kokosowym z prażonymi płatkami owsianymi i słonecznikiem z nutą polewy porzeczkowej z miodem
- Pieczywo mieszane, razowe oraz z dodatkiem ziaren (słonecznik, dynia, orzechy), chleb pytlowy
- Mleko, kakao, kawa Inka,
- herbata z cytryną
- Pasta z cukinii
- Dodatkowo: ser żółty, ogórek kiszony i świeży, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata masłowa, roszponka, szczypiorek

*mąka pszenna, razowa, żytnia mleko, jajka,

- Kaszka orkiszowa na mleku ryżowym i nuta jeżynową na miodzie. Pieczywo mieszane, razowe oraz z dodatkiem ziaren (słonecznika, dyni) chleb pytlowy
- Mleko, kakao, kawa Inka, herbata z cytryną,
- Twarożek z rzodkiewką
- Dodatkowo: jajko, ogórek kiszony i świeży, pomidory, sałata, rzodkiewka, papryka, ser żółty, szczypiorek

*mąka pszenna, razowa, żytnia, mleko, jajka

- Pieczywo mieszane, razowe z dodatkiem ziaren (słonecznika, dyni, orzechów) chleb pytlowy
- Mleko, kakao, kawa Inka, herbata z cytryną
- Pasta z awokado
- Zupka mleczna z ryżem i malinami
- Dodatkowo: jajko, ogórek kiszony i świeży, pomidor, papryka, sałata masłowa, szczypiorek, rzodkiewka, roszponka, żółty ser
- *mąka pszenna, razowa, mleko, jajka, tuńczyk

*Alergeny pokarmowe

Podobiadek

Poniedziałek

Talerz owoców

czas na herbatkę

- Znakomity kapuśniak z młodej kapusty
- Kotleciki jaglano-serowe z polewą jogurtową jagodową
- Woda mineralna
- * mleko, seler, jaja, mąka pszenna
- Dieta bezmleczna- polewa malinowa, kotleciki jaglane

Wtorek

Truskawki

Czas na herbatkę

- Gorący rosółek z ryżem
- Soczysty fileć drobiowy ziemniaczki, kapusta pekińska z kukurydzą i papryką
- Woda mineralna
- *seler, mleko, mąka pszenna
- Dieta bezglutenowa- makaron bezglutenowy
- Dieta bezmięsa- kotlet z kalafiora

Środa

Sok owocowy
Ciasteczka owsiane z bakaliami

Czas na herbatkę

- Aromatyczna zupka meksykańska
- Makaron z sosem szpinakowo serowym
- Woda mineralna
- *seler, mleko, mąka pszenna

Chleb razowy z słonecznikiem, szynka bez konserwantów, ser żółty, pomidor, ogórek świeży, jajko, szczypiorek, rzodkiewka, Pasta z ciecierzycy
Miód z pasieki ekologicznej

Herbata żurawinowa
*mąka pszenna, mąka razowa,

Czwartek

Kisiel z owoców leśnych

Czas na herbatkę

- Pyszny krem z zielonego groszku z płatkami migdałowymi
- Gotąbki niespodzianki w sosie pomidorowym
- Woda mineralna
- Dieta bez mięsa - kotlecik z marchewki
- *seler, mleko, mąka pszenna

Pieczywo mieszane, ser żółty, pomidor, ogórek, jajko, szczypiorek.
Jabłuszko do chrupania.

Herbata z aronii.

Piątek

Koktajl bananowy z nasionami chia

Czas na herbatkę

- Rewelacyjny barszcz czerwony z fasolką
- Rybka panierowana z młodymi ziemniaczkami z koperkiem, surówka z marchewki z chrzanem
- Kompot wiśniowy
- *seler, mleko, mąka pszenna

Buteczki drożdżowe z owocami i kruszonką

*mąka pszenna, razowa, jajka, mleko

Herbata jabłkowa

Podwieczorek

Pieczywo mieszane, , sałata, pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek, papryka
Marchewka do chrupania

*mąka, pszenna, razowa, orkisz, mleko

Herbata z owoców leśnych.

Pieczywo mieszane, ser żółty, pomidor, ogórek, jajko, szczypiorek.

Dżem wiśniowy

Herbata żurawinowa

*mąka pszenna, mąka razowa, żelatyna