



	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Mleko ryżowe z miodem 180ml, pieczywo pszenne i razowe 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło roślinne 10g, pyzdra szynkowa 15g, pasztet pieczony 15g ( <b>zawiera gluten pszenny, soja</b> ), ogórek 10g, marchewka do chrupania 10g	Zupa jarzynowa z kalafiemem z ziemniakami i natką pietruszki zabelana śmietaną wege 250ml	Delikatne chili con carne, mięso wieprzowe mielone z fasolą czerwoną, papryką, kukurydzą, cebulą w sosie pomidorowym, ryż paraboliczny 120/100g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Bułeczka pszenna z dżemem truskawkowym 1szt/ 10g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Lemoniada z cytryną - wyrób własny 200ml Owoc sezonowy 1szt
WTOREK	Pieczywo graham i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, gluten żytni</b> ), masło roślinne 10g, szynka od Zduna 15g, pasta z czerwonej fasoli z cebulką - wyrób własny 15g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, zabelana śmietaną wege 250ml ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )	Karkówka w sosie własnym 70g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ), puree ziemniaczane 120g, mizeria z sosem winegret i ze szczypiorkiem 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Koktajl Siłacza z jagodami na mleku ryżowym 100ml Chlebek WASA 1szt ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni, jęczmienny</b> ) Owoc sezonowy 1szt
ŚRODA	Kakao na mleku ryżowym 180ml, pieczywo pszenne i słonecznikowe 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło roślinne 10g, <b>NOWOŚĆ!</b> pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem - wyrób własny 15g ( <b>zawiera jaja, ryby, gorczyca</b> ), polędwica delikatna 15g, ogórek kiszony 10g	Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki 250ml	Kopytka z sosem mięsno warzywnym (mięso drobiowe, fasolka szparagowa, marchewka, kalafior, brokuły, cukinia) ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> ) 120/100g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Pita z pastą z fasoli z ogórkiem kiszonym - wyrób własny 40g/10g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Sok żurawinowo jagodowy 100% 100ml Owoc sezonowy 1szt
CZWARTEK HALLOWEEN	Bułka kajzerka 40g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ), masło roślinne 10g, parówka z szynki 93% 1szt, keczup 5g, szynka od zduna 15g, papryka 10g, rzodkiewka 10g Herbata z owoców leśnych 200ml	Zupa krem z dyni z natką pietruszki i nasionami słonecznika 250ml	Pieczeń rzymska w sosie własnym 70g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> ), kasza gryczana 120g, surówka szwedzka (marchewka, cebulka, ogórek kiszony-olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Halloweenowe kulki mocy kukurydziano jaglano kokosowe - wyrób własny 30g Sok jabłkowy 100% 100g Owoc sezonowy 1szt
PIĄTEK	01.11 - Wszystkich Świętych			

1. Kaloryczność posiłków przedszkola to 1050 kcal realizowane w 4 posiłkach: śniadanie, zupa, II danie, podwieczorek.

2. W zakładzie produkcyjnym używa się produktów zawierających gluten w związku z powyższym potrawy mogą zawierać śladowe ilości ww. alergenu.

3. Jadtospisy sporządzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.

4. Prezentowane surówki bazują na olejach słonecznikowych, rzepakowych, lnianych bądź na oliwie z oliwek.

5. Firma Tim zastrzega sobie prawo do zmian w jadtospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

6. Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Dania w jadtospisie zostały przygotowane z użyciem składników, które mogą zawierać śladowe ilości wywołujące alergię lub reakcje nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jaja, ryby, orzechy, soję, mleko, seler, gorczycę, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.





	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Kawa zbożowa na mleku ryżowym ( <b>zawiera gluten, jęczmienny, żytni, pszenny</b> ) 180ml, pieczywo pszenne i żytnie 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło roślinne 10g, polędwica delikatna 15g, powidła śliwkowe 15g, papryka 10g, ogórek 10g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml	Makaron świderki z pomidorowym sosem bolognese ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) 120/100g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Koktajl truskawkowy na mleku ryżowym 100ml Wafel ryżowy 1szt Owoc sezonowy 1szt
WTOREK	Pieczywo pszenne i wieloziarniste ( <b>zawiera gluten pszenny, gluten żytni, gluten jęczmienny, sezam</b> ) 40g, masło roślinne 10g, kiełbasa podsuszana 10g, pasta z ciecierzycy z pomidorami - wyrób własny 20g, rzodkiewka 10g, pomidor 10g Herbata owocowa 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem i świeżym koperkiem zabieleną śmietaną wege 250ml	Kotlet pożarski (mięso drobiowe) 70g ( <b>zawiera gluten pszenny, jajko</b> ), puree ziemniaczane 120g, surówka z buraczków i jabłka 70g (olej rzepakowy) Woda z miętą i cytryną 200ml	Mus jabłkowo bananowy 100g Chlebek kukurydziany 1szt Owoc sezonowy 1szt
ŚRODA	Płatki kukurydziane na mleku ryżowym 180ml, pieczywo pszenne i słonecznikowe ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) 40g, masło roślinne 10g, dżem truskawkowy 15g, szynka od zduna 15g, ogórek 10g, papryka 10g	Zupa z zielonej i żółtej fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki zabieleną śmietaną wege 250ml	<b>NOWOŚĆ!</b> Gulasz z białą rybą (filet z miruny, pomidory, marchew, cukinia) z kaszą gryczaną 120/100g ( <b>zawiera ryby</b> ) Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Marchewka do chrupania z klasycznym hummusem 80/10g Sok jabłkowy 100% 100ml Owoc sezonowy 1szt
CZWARTEK	Bułka pszenna ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) 40g, masło roślinne 10g, szynka drobiowa 15g, jajecznica na oleju rzepakowym - wyrób własny 40g ( <b>zawiera jaja</b> ), ogórek kiszony 10g, szczypiorek 5g Herbata z owoców tropikalnych 200ml	Rosół domowy z makaronem z natką pietruszki i lubczykiem ( <b>zawiera gluten pszenny, seler, jaja</b> ) 250ml	Tradycyjny kotlet schabowy 70g ( <b>zawiera gluten pszenny, jajka</b> ), ziemniaczki 120g, surówka z kapusty czerwonej i białej (olej rzepakowy) 70g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Koktajl bananowy na mleku ryżowym - wyrób własny 100ml Biszkopty 2szt ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> ) Owoc sezonowy 1szt
PIĄTEK EUROPEJSKI DZIEŃ ZDROWEGO JEDZENIA I GOTOWANIA	Kasza manna na mleku ryżowym 180ml ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ), pieczywo graham i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło roślinne 10g, pyzdra szynkowa 15g, pasta z fasoli z rzodkiewką i szczypiorkiem 15g - wyrób własny, pomidor 10g	Treściwa zupa gulaszowa z mięsiem wieprzowym, kiełbaską 93%, papryką, ziemniakami, marchewką i porem 250ml	Ryż z jabłkami i żurawiną 170g z polewą brzoskwińową na mleku ryżowym 50g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Smoothie Witamina (banan, jabłko, pomarańcza, imbir, woda) – wyrób własny 150ml Paluch kukurydziany 2szt Owoc sezonowy 1szt

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

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk

