



|                    | ŚNIADANIE   | ZUPA   | DRUGIE DANIE  | PODWIECZOREK   |
|--------------------|---|--|---|--|
| PONIEDZIAŁEK       | Mleko z miodem ( <b>zawiera mleko</b> ) 180ml, pieczywo pszenne i razowe 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), ser żółty 15g ( <b>zawiera mleko</b> ), pasztet sojowy 15g ( <b>zawiera soja, gorczyca</b> ), ogórek 10g, marchewka do chrupania 10g | Zupa jarzynowa z kalafiemem z ziemniakami i natką pietruszki zabelana śmietaną 18% 250ml ( <b>zawiera mleko</b> )    | Delikatne chili con carne z fasolą czerwoną, papryką, kukurydzą, cebulą w sosie pomidorowym, ryż paraboliczny 120/100g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml  | Mini rogalik maślany z dżemem truskawkowym 1szt ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Lemoniada z cytryną - wyrób własny 200ml<br>Owoc sezonowy 1szt   |
| WTOREK             | Pieczywo graham i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, gluten żytni</b> ), masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka roślinna 15g, serek straciatella - wyrób własny 15g ( <b>zawiera mleko</b> ), pomidor 10g, rzodkiewka 10g<br>Herbata malinowa 200ml                                   | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, zabelana śmietaną 18% 250ml ( <b>zawiera mleko, gluten pszenny</b> ) | Kotleciki z kalafiora 70g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ), puree ziemniaczane 120g, mizeria z jogurtem naturalnym i ze szczypiorkiem 70g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml                      | Koktajl Siłacza z jagodami na maślanec 100ml ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Chlebek WASA 1szt ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni, jęczmienny</b> )<br>Owoc sezonowy 1szt  |
| ŚRODA              | Kakao na mleku 180ml ( <b>zawiera mleko</b> ) pieczywo pszenne i słonecznikowe 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem - wyrób własny 15g, szynka roślinna 15g, ogórek kiszony 10g                               | Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki 250ml   | Kopytka z sosem warzywnym (fasolka szparagowa, marchewka, kalafior, brokuły, cukinia) ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> ) 120/100g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml                                      | Pita z dipem z tartego sera żółtego (ogórek kiszony, jogurt naturalny) 40g/10g ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> )<br>Sok żurawinowo jagodowy 100% 100ml<br>Owoc sezonowy 1szt                                |
| CZWARTEK HALLOWEEN | Bułka kajzerka 40g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), parówka wege 1szt ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ), keczup 5g, ser żółty „dziurawiec” 15g ( <b>zawiera mleko</b> ), papryka 10g, rzodkiewka 10g<br>Herbata z owoców leśnych 200ml                     | Zupa krem z dyni z natką pietruszki i nasionami słonecznika 250ml  | Kotleciki sojowe w sosie własnym 70g ( <b>zawiera soja, gluten pszenny</b> ), kasza gryczana 120g, surówka szwedzka (marchewka, cebulka, ogórek kiszony-olej rzepakowy) 70g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml | <b>NOWOŚĆ!</b> Halloweenowa papita z ciemną czekoladą na kruchym spodzie - wyrób własny 30g ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko, jaja</b> )<br>Jogurt naturalny 100g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>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 ( <b>zawiera mleko, gluten, jęczmienny, żytni, pszenny</b> ) 180ml, pieczywo pszenne i żytnie 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka roślinna 15g, powidła śliwkowe 15g, papryka 10g, ogórek 10g  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml   | Makaron świderki z pomidorowym sosem z soczewicą ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) 120/100g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml  | Maślanka truskawkowa 100ml ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Wafel ryżowy 1szt<br>Owoc sezonowy 1szt   |
| WTOREK   | Pieczywo pszenne i wieloziarniste ( <b>zawiera gluten pszenny, gluten żytni, gluten jęczmienny, sezam</b> ) 40g, masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka roślinna 10g, serek wiejski 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), rzodkiewka 10g, pomidor 10g<br>Herbata owocowa 200ml                                      | Zupa ogórkowa z ryżem i świeżym koperkiem zabieleną śmietaną 18% ( <b>zawiera mleko</b> ) 250ml                                     | Kotlecik z zielonego groszku 70g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ), puree ziemniaczane 120g, surówka z buraczków i jabłka 70g (olej rzepakowy)<br>Woda z miętą i cytryną 200ml  | <b>NOWOŚĆ!</b> Jogurt naturalny z miodem, jabłkiem i pestkami dyni 100g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Chałka 1 kromka ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> )<br>Owoc sezonowy 1szt |
| ŚRODA  | Płatki kukurydziane na mleku ( <b>zawiera mleko</b> ) 180ml, pieczywo pszenne i słonecznikowe ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) 40g, masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), truskawkowy twarożek - wyrób własny 15g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka roślinna 15g, ogórek 10g, papryka 10g                  | Zupa z zielonej i żółtej fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki zabieleną śmietaną 18% 250ml ( <b>zawiera mleko</b> ) | Gulasz warzywny (soczewica, pomidory, marchew, cukinia) z kaszą gryczaną 120/100g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml   | Marchewka do chrupania z klasycznym hummusem 80/10g<br>Sok jabłkowy 100% 100ml<br>Owoc sezonowy 1szt   |
| CZWARTEK   | Bułka pszenna ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) 40g, masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), ser żółty 15g ( <b>zawiera mleko</b> ), jajecznica na maselku - wyrób własny 40g ( <b>zawiera jaja, mleko</b> ), ogórek kiszony 10g, szczypiorek 5g<br>Herbata z owoców tropikalnych 200ml                             | Jarski rosół domowy z makaronem z natką pietruszki i lubczykiem ( <b>zawiera gluten pszenny, seler, jaja</b> ) 250ml                | Warzywny kotlecik z ciecierzycy i marchewki 70g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ), ziemniaczki 120g, surówka z kapusty czerwonej i białej (olej rzepakowy) 70g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml | Serek waniliowy - wyrób własny 100ml ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Biszkopty 2szt ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> )<br>Owoc sezonowy 1szt                                      |
| PIĄTEK<br>EUROPEJSKI DZIEŃ ZDROWEGO JEDZENIA I GOTOWANIA | Kasza manna na mleku 180ml ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> ), pieczywo graham i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło ( <b>zawiera mleko</b> ) 10g, szynka roślinna 15g, tradycyjny twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 15g - wyrób własny ( <b>zawiera mleko</b> ), pomidor 10g | Treściwa zupa gulaszowa z fasolką szparagową, papryką, ziemniakami, marchewką i porcem 250ml  | Ryż z jabłkami i żurawiną 170g z polewą waniliowo jogurtową 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml  | Smoothie Witamina (banan, jabłko, pomarańcza, imbir, woda) – wyrób własny 150ml<br>Paluch kukurydziany 2szt<br>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

