

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

Dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub nietolerancje pokarmowe. Oprócz tych wymienionych w tabeli, dodatkowo mogą się w nich znajdować: orzechy, migdały, pochodne selera, gorczyce i produkty pochodne, produkty pochodne jaj, soja i produkty pochodne, orzeszki ziemne, dwutlenek siarki. Potrawy zawierają produkty zbożowe min. **mąkę pszenną, mąkę żytnią, mąkę pszenno-żytnią oraz mąkę Graham**, które są źródłem białek zbóż min. glutenu.

Sporządziła:

mgr Paulina Wawrzyniak

dietetyk medyczny, specjalista ds. żywienia człowieka

DATA	OBIAD
<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>16.11.2020</b>	Udko z kurczaka pieczone z sosem beszamelowym (120 g), ryż paraboiled (50g), marchewka z groszkiem ( 40g), kompot wieloowocowy (200g)
<u>SKŁAD POTRAWY/DANIA</u>	-udko z kurczaka, sól, wywar warzywny, mąka pszenna typ 650 ( <b>pszenica</b> ), pieprz, ryż paraboiled, marchewka, groszek zielony, masło min. 82% tł. ( tłuszcz mleczny), sól, pieprz, olej, cytryna, woda, mieszanka wieloowocowa
<u>WARTOŚĆ KALORYCZNA I ODŻYWCZA POTRAWY</u>	555 kcal, 32 g białka, 49 g węglowodanów, 15 g tłuszczu
<u>ALERGENY</u>	białka mleka
<b>WTOREK</b> <b>17.11.2020</b>	Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (100g), ziemniaki piure (150g), buraczki (50g) kompot z owoców mieszanych (250g)
<u>SKŁAD POTRAWY/DANIA</u>	-mięso z łopatki wieprzowej, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta ( mąka semolina)- ( <b>pszenica</b> ), jaja, sól, pieprz, majeranek, ziemniaki, masło min.82% tł., (tłuszcz mleczny), buraki, sól, woda, mieszanka owocowa
<u>WARTOŚĆ KALORYCZNA I ODŻYWCZA POTRAWY</u>	565 kcal, 39 g białka, 52 g węglowodanów, 14 g tłuszczu
<u>ALERGENY</u>	seler, białka mleka
<b>ŚRODA</b> <b>18.11.2020</b>	Kotlet schabowy panierowany (100g), ziemniaki piure z masłem (200g), mix sałatkowy ( kapusta biała i czerwona) (40g), kompot wieloowocowy (250g)
<u>SKŁAD POTRAWY/DANIA</u>	-schab wieprzowy, jaja, bułka tarta ( mąka semolina)- ( <b>pszenica</b> ), cebula, sól, pieprz, ziemniaki, masło min. 82% tł. ( tłuszcz mleczny), kapusta biała, kapusta czerwona, sól, olej rzepakowy woda, mieszanka wieloowocowa
<u>WARTOŚĆ KALORYCZNA I ODŻYWCZA POTRAWY</u>	520 kcal, 35 g białka, 36 g węglowodanów, 12 g tłuszczu
<u>ALERGENY</u>	seler, białka mleka
<b>CZWARTEK</b> <b>19.11.2020</b>	Spaghetti bolognese (120g), owoc (50g), kompot wieloowocowy (200g)
<u>SKŁAD POTRAWY/DANIA</u>	- mięso z łopatki wieprzowej- mielone, sól, pieprz, zioła prowansalskie, olej, pomidory malinowe, passata pomidorowa, cebula, makaron spaghetti Lubella ( mąka semolina, woda, sól)- ( <b>pszenica</b> ), mieszanka wieloowocowa
<u>WARTOŚĆ KALORYCZNA I ODŻYWCZA POTRAWY</u>	610 kcal, 35 g białka, 48 g węglowodanów, 15 g tłuszczu
<u>ALERGENY</u>	-

<b><u>PIATEK</u></b> <b><u>20.11.2020</u></b>	Ryba mintaj-filet panierowana (100g), ziemniaki z koperkiem(150g), surówka z marchewki z jabłkiem i szczypiorkiem (30g), kompot wieloowocowy ( 250g)
<b><u>SKŁAD POTRAWY/DANIA</u></b>	-ryba- filet z mintaja, jaja, bułka tarta ( mąka semolina)- <b>( pszenica)</b> , sól, pieprz, olej, ziemniaki, marchewka, jabłko, szczypiorek, olej rzepakowy, -woda, mieszanka wieloowocowa
<b><u>WARTOŚĆ KALORYCZNA I</u></b> <b><u>ODŻYWCZA POTRAWY</u></b>	570 kcal, 38 g białka, 39 g węglowodanów, 11 g tłuszczu
<b><u>ALERGENY</u></b>	jaja