



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Oddziały Przedszkolne przy Szkole Podstawowej w Pigłowicach
oraz Niepubliczne Przedszkole Tygryski

22.04.2024 - 26.04.2024



**SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**

Numer alergenu i nazwa alergenu:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki oraz produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
11. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO₂
12. Łubin i produkty pochodne.
13. Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.

**22.04.2024** (poniedziałek)**▶ 08:00 Śniadanie (378kcal)**

Kanapki z serem kanapkowym, zielonym ogórkiem i rzodkiewką(1,7) (352 kcal) 1 porcja

Herbata owocowa (26 kcal) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (438kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9) (121 kcal) 1 porcja

Naleśniki z dżemem owocowym (1,3,7) (293 kcal) 1 porcja

Herbata czarna z cukrem (24 kcal) 1 porcja

Alergeny mogące występować: 6, 9,10,11

▶ 14:00 Podwieczorek (356kcal)

Drożdżówka z serem (1,3,7) (266 kcal) 1 porcja

Jabłko (90kcal) 1 sztuka (180g)

**23.04.2024** (wtorek)**▶ 08:00 Śniadanie (434kcal)**

Kanapki z serem topionym, szynką, pomidorem i sałatą (1,7) (374 kcal) 1 porcja

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7) (60 kcal) 1 porcja

Alergeny mogące występować: 6, 11

▶ 12:00 Obiad (489kcal)

Pierś gotowana w sosie śmietanowo-koperkowym (1,7) (116 kcal) 1 porcja

Ryż biały, gotowany (276kcal) 2 szklanki (230g)

Surówka z pora i marchewki z majonezem i jogurtem naturalnym (3,7) (73 kcal) 1 porcja

Herbata czarna z cukrem (24 kcal) 1 porcja

Alergeny mogące występować: 6, 9,10,11

**▶ 14:00 Podwieczorek (181kcal)**

Kiwi (48kcal) 1 sztuka (80g)

Jogurt owocowy (7) (133 kcal) 1 porcja

 **24.04.2024** (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (349kcal)

Kanapka z pasztetem, rzodkiewką i papryką (1,7) (289 kcal) 1 porcja

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7) (60 kcal) 1 porcja

Alergeny mogące występować: 6,11

▶ 12:00 Obiad (492kcal)

Kisiel owocowy (170 kcal) 1 porcja

Leczo mięsno-warzywne z makaronem (1,7) (322 kcal) 1 porcja

Alergeny mogące występować: 6, 9,10,11

▶ 14:00 Podwieczorek (259kcal)

Serek owocowy (7) (143 kcal) 1 porcja

Banan (116kcal) 1 sztuka (120g)

 **25.04.2024** (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (320kcal)

Herbata owocowa (26 kcal) 1 porcja

Kanapka z żółtym serem, szynką i pomidorem(1,7) (294 kcal) 1 porcja

Alergeny mogące występować: 6,11

▶ 12:00 Obiad (580kcal)

Pieczeń wieprzowa (1) (150 kcal) 1 porcja

Ziemniaki gotowane, duszone (7) (308 kcal) 1 porcja



Kompot z jabłek (51 kcal) 1 porcja

Kapusta modra, gotowana (7) (71 kcal) 1 porcja

Alergeny mogące występować: 6, 9,10,11

▶ **14:00 Podwieczorek (192kcal)**

Kaszka z sokiem (1,7) (122 kcal) 1 porcja

Gruszka (70kcal) 1 sztuka (120g)

 **26.04.2024 (piątek)**

▶ **08:00 Śniadanie (372kcal)**

Herbata owocowa (26 kcal) 1 porcja

Kanapka z serkiem topionym, ogórkiem i papryką (1,7) (346 kcal) 1 porcja

▶ **12:00 Obiad (522kcal)**

Kotlety z jajek (1,3,7) (149 kcal) 1 porcja

Ziemniaki gotowane, duszone (7) (308 kcal) 1 porcja

Herbata czarna z cukrem (24 kcal) 1 porcja

Surówka z kapusty kiszanej (41 kcal) 1 porcja

Alergeny mogące występować: 6, 9,10,11

▶ **14:00 Podwieczorek (175kcal)**

Serek owocowy (7) (143 kcal) 1 porcja

Mandarynki (32kcal) 1 sztuka (70g)



PRZEPIS: Kanapki z serkiem kanapkowym, zielonym ogórkiem i rzodkiewką(1,7) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 4 kromki (120g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Ser kanapkowy, śmietankowy - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata malinowa - 3/4 szklanki (190ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/8 łyżki (1g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/8 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/8 sztuki (2g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (2g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/8 łyżki (1g)
- Makaron, gotowany - 1/2 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Naleśniki z dżemem owocowym (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Herbata czarna z cukrem - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Woda - 3/4 szklanki (190ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Drożdżówka z serem (1,3,7) - 1 porcja

- Drożdżówka z serem - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Produkt gotowy

PRZEPIS: Kanapki z serkiem topionym, szynką, pomidorem i sałatą (1,7) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 4 kromki (120g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Ser topiony, edamski - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka kanapkowa - 2 plastry (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem (1,7) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Woda - 3/4 szklanki (170ml)



Sposób przygotowania:

Zalać kawę zbożową przegotowaną wodą, dodać mleko i cukier.

PRZEPIS: Pierś gotowana w sosie śmietanowo-koperkowym (1,7) - 1 porcja

- Mleko UHT, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Surówka z pora i marchewki z majonezem i jogurtem naturalnym (3,7) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać pora pokrojonego w talarki oraz posiekaną natkę i jogurt naturalny. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

PRZEPIS: Jogurt owocowy (7) - 1 porcja

- Jogurt malinowy - 1 opakowanie (140g)



Sposób przygotowania:

Danie gotowe

PRZEPIS: Kanapka z pasztetem, rzodkiewką i papryką (1,7) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pasztet drobiowy z pieczarkami - 1 łyżka (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)



Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem i pasztetem. Rzodkiewki i paprykę pokroić w plasterki i ułożyć na kanapce.

PRZEPIS: Kisiel owocowy - 1 porcja

- Cukier - 1 łyżka (13g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/4 opakowania (113g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1/4 łyżeczki (1ml)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Leczo mięsno-warzywne z makaronem (1,7) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (20g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (20g)
- Fasola szparagowa - 1/8 garści (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Makaron, gotowany - 1/2 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Serek owocowy (7) - 1 porcja

- Serek truskawkowy, Danio - Danone - 1 opakowanie (140g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kanapka z żółtym serem, szynką i pomidorem(1,7) - 1 porcja

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1 plaster (20g)
- Ser gouda - (25g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczeń wieprzowa (1) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Por - 1/6 sztuki (23g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1/2 sztuki (50g)
- Ketchup - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Ziemniaki gotowane, duszone (7) - 1 porcja**

- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kompot z jabłek - 1 porcja**

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (135ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kapusta modra, gotowana (7) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Woda - 1/8 szklanki (10ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kaszka z sokiem (1,7) - 1 porcja**

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kanapka z serkiem topionym, ogórkiem i papryką (1,7) - 1 porcja**

- Masło roślinne - 1/2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 3 kromki (90g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Ser topiony, gouda - 2 łyżeczki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczewo posmarować serkiem. Na wierzch ułożyć pokrojonego w plasterki ogórka i sałatę.



PRZEPIS: Kotlety z jajek (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Jaja kurze, na twardo - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Masło klarowane - 1/7 łyżki (2g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę i natkę pietruszki. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

poniedziałek (2024-04-22)	wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Kanapki z serkiem kanapkowym, zielonym ogórkiem i rzodkiewką(1,7) Herbata owocowa	Kanapki z serkiem topionym, szynką, pomidorem i sałatą (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Kanapka z pasztetem, rzodkiewką i papryką (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Herbata owocowa Kanapka z żółtym serem, szynką i pomidorem(1,7)	Herbata owocowa Kanapka z serkiem topionym, ogórkiem i papryką (1,7)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9) Naleśniki z dżemem owocowym (1,3,7) Herbata czarna z cukrem	Pierś gotowana w sosie śmietanowo-koperkowym (1,7) Ryż biały, gotowany Surówka z pora i marchewki z majonezem i jogurtem naturalnym (3,7) Herbata czarna z cukrem	Kisiel owocowy Leczo mięsno-warzywne z makaronem (1,7)	Pieczeń wieprzowa (1) Ziemniaki gotowane, duszone (7) Kompot z jabłek Kapusta modra, gotowana (7)	Kotlety z jajek (1,3,7) Ziemniaki gotowane, duszone (7) Herbata czarna z cukrem Surówka z kapusty kiszzonej
14:00 Podwieczorek	14:00 Podwieczorek	14:00 Podwieczorek	14:00 Podwieczorek	14:00 Podwieczorek
Drożdżówka z serem (1,3,7) Jabłko	Kiwi Jogurt owocowy (7)	Serek owocowy (7) Banan	Kaszka z sokiem (1,7) Gruszka	Serek owocowy (7) Mandarynki

poniedziałek (2024-04-22)	wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)
Energia: Kcal 1172 = 4907 kJ Kcal z tłuszczu 21,16 % Kcal z białka 11,59 % Kcal z węglowodanów 67,14 %	Energia: Kcal 1104 = 4620 kJ Kcal z tłuszczu 21,13 % Kcal z białka 14,00 % Kcal z węglowodanów 64,67 %	Energia: Kcal 1100 = 4612 kJ Kcal z tłuszczu 24,05 % Kcal z białka 11,24 % Kcal z węglowodanów 66,16 %	Energia: Kcal 1092 = 4573 kJ Kcal z tłuszczu 26,37 % Kcal z białka 12,98 % Kcal z węglowodanów 62,42 %	Energia: Kcal 1069 = 4492 kJ Kcal z tłuszczu 29,37 % Kcal z białka 13,50 % Kcal z węglowodanów 58,07 %