

Przedszkole nr 2 w Szczytnikach
ul. Jaziomia 4D, 62-023 Gądk
REGON 389733669
1202 0375 2748

ZESTAW I

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
PONIEDZIAŁEK	Kanapka: chleb, bułka z ziarnami, masło, ser żółty, pomidor, ogórek zielony Napój: herbata malinowa, Alergeny: gluten, mleko, 320 kcal	Banan Napój: kisiel do picia. Alergeny: 210 kcal
WTOREK	Zupa: mleko z granolą, Kanapka: pieczywo mieszane, masło, pasztet drobiowy, ogórek kiszony, papryka kolorowa Napój: herbata z cytryną Alergeny: gluten, mleko 350 kcal	Ciasteczka wielozbożowe, jabłko Napój: kakao, woda Alergeny: gluten, mleko, jajo 210 kcal
ŚRODA	Kanapka: chleb, bułka grahamka, masło, szynka krakowska, pomidor, rzodkiewka, serek z ziołami Napój: kawa z mlekiem Alergeny: gluten, mleko 370 kcal	Chrupkie pieczywo, serek kanapkowy, gruszka, Napój: woda, Alergeny: gluten, mleko 200 kcal
CZWARTEK	Kanapka: pieczywo mieszane, masło, konfitura z truskawek, serek kanapkowy, papryka kolorowa Napój: herbata, Alergeny: gluten, mleko, 380 kcal	Podplomyki z powidłami, owoc sezonowy, Napój: mleko, woda Alergeny: gluten, mleko 200 kcal
PIĄTEK	Kanapka: pieczywo mieszane z ziarnami, masło, pasta rybna, biały ser, rzodkiewka, szczypiorek, ogórek zielony Napój: herbata rumiankowa Alergeny: gluten, mleko, ryby 360 kcal	Herbatniki Be Be, owoc sezonowy Napój: kakao Alergeny: mleko, gluten 200 kcal

ZESTAW I

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	I danie: rosolniczek (250 ml) (włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury) Alergeny: gluten, seler Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal II danie: zakręcone bolognese z groszkiem (makaron 70g, mięsny sos 100g) (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) Alergeny: gluten, jaja Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal
WTOREK	I danie: zupka jarzynowa z fasolką szparagową (250 ml) (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, fasolka szparagowa, koperek, przyprawa Smak Natury) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal II danie: gulasz z indyka, kasza pęczak, buraczki (kasza 100g, mięsny sos 100g, buraczki 50g) (kasza pęczak, indyk, majeranek, buraki) Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal
ŚRODA	I danie: krem pieczarkowy (250 ml) (pieczarki, cebula, włoszczyzna, śmietanka roślinna) Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal II danie: kotlecik mielony, ziemniaki, mizeria (ziemniaki 150g, mięso 70g, mizeria 50g) (mięso mielone z łopatki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt grecki, koperek, sól, pieprz, cukier)) Alergeny: jajko, gluten, mleko Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal

CZWARTEK	I danie: Barszcz z koralikami (250 ml) (buraki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cukier, sól, majeranek, czosnek, sok z cytryny, makaron koraliki z pszenicy durum) Alergeny: gluten, seler, jaja Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal II danie: Pierogi z truskawkami, jogurt grecki (pierogi 120g, jogurt 50g) (Mąka, jaja, truskawki, jogurt, cukier, sól) Alergeny: gluten, jajko Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 311 kcal
PIĄTEK	I danie: pomidorowa z ryżem (zupa 200 ml, ryż 35g) (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal II danie: paluchy rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty (ziemniaki 150g, ryba 80g, surówka 80g) (mintaj, mąka, płatki kukurydziane, bułka tarta, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz) Alergeny: ryba, gluten Składniki odżywcze: białko 18g, węglowodany 45g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 346,5 kcal

Alergeny

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.