

Menu przedszkolne marzec 2022r

-Firma J.B.Partners Anna Topa nie ponosi odpowiedzialności za dzieci z dietami eliminacyjnymi w alergii pokarmowej, będące pod ścisłą kontrolą lekarza.

- Z mocy postanowień ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych, intendent-dietetyk zastrzega sobie prawo kopiowania, udostępniania treści jadłospisu.

-Firma J.B.Partners Anna Topa ściśle przestrzega Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego.

DATA	ŚNIADANIE	2 ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE
wtorek 1.3.2022 Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1096,9 b: 49,9 g, t: 30,2 g, w: 148,9 g	Pieczywo mieszane z masłem, szynką wieprzową 97% mięsa, , ogórek kiszony 20/30/5/10/5 (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra, szynka wieprzowa , warzywa,) Alergeny:1,7	kasza manna 180g <u>kasza</u> manna, mleko 2%) Alergeny:1,7	Zupa jarzynowa 180ml (składniki: <u>mix warzyw korzennych</u> , marchewka, pietruszka, por, lubczyk, ziemniaki, przyprawy) Alergeny: brak	Udo drobiowe duszone w sosie cebulowym , ziemniaki , surówka z marchewki 70/80/55g (składniki: ziemniaki,,mąka ziemniaczana, filet z uda , przyprawy, marchewka , chrzan) Alergeny:brak
Środa 2.3.2022 Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1007,9 b: 25,7 g, t: 29,8 g, w: 129,7 g	Chleb z masłem i wędliną drobiową z pomidorem (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , masło extra, polędwica drobiowa) Alergeny:1,7	płatki owsiane na mleku 50/2320 , <u>mleko</u> 2% tłuszczu, płatki owsiane) Alergeny:1,7	Zupa grochowa gotowana na wywarze warzywnym 180ml (składniki: woda, groch, , marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy.) Alergeny:brak	Pyzy ziemniaczane okraszone cebulką - 140 gr surówka z czerwonej kapusty - 85g, (składniki: mąka <u>ziemniaczana</u> , ziemniaki, kapusta biała i czerwona , przyprawy, alergeny: brak
czwartek 3.3.2022 Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1014,8 b: 44,6 g,	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie z masłem, pastą drobiową - wyrób własny, ogórkiem świeżym oraz szczypiorem 70/35/10g, (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra, mięso drobiowe, warzywa,)	banan alergeny brak	Zupa pomidorowa z makaronem 180ml składniki: (koncentrat pomidorowy, makaron pszenny, woda, przyprawy, pietruszka, marchewa) alergeny 1	Kotlet ala stek w sosie koperkowym wieprzowy, kasza jęczmienna, surówka – marchew z groszkiem na ciepło 70/50/85g (składniki: mięso z szynki , marchew groszek , przyprawy, olej rzepakowy, kasza jęczmienna) Alergeny: 1

t: 28,8 g, w: 136,7 g	Alergeny:1,3,7			
Piątek 4.3.2022 Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1014,8 b: 44,6 g, t: 28,8 g, w: 136,7 g	Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, pastą szynkową z indyka 93%, ogórek kwaszony, 70/30/15g, składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> , <u>mleko</u> 2% tłuszczu,, szynka z indyka, warzywa, mleko 2%, płatki kukurydziane) mięsa: (składniki: indyk 93%, sól, glukoza, ekstrakty przypraw, olej rzepakowy) Alergeny:1,7	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (składniki: <u>mleko</u> 2% tłuszczu,, szynka z indyka, warzywa, mleko 2%, płatki kukurydziane) Alergeny:1,7	Zupa barszcz biały z ziemniakami (składniki: zakwas z chleba żytniego woda, marchewka, pietruszka, przyprawy, ziemniaki) Alergeny: brak	Rissotto z warzywami, sałatka z buraczków z dodatkiem jabłka 120/ 50g (składniki: ryż, koncentrat pomidorowy 30%,marchewka, mix warzyw zielonych, por, buraki, , przyprawy, buraki, jabłka, olej przyprawy) Alergeny:1 , jabłko
poniedziałek 7.3.2022 Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1003,15 b: 43,7 g, t: 31,8 g, w: 148,2 g	Pieczywo mieszane z masłem 55g,twarożkiem waniliowym z dodatkiem rodzynek 40g, (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> , <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra, <u>twaróg</u> półtłusty,cukier waniliowy, <u> Jogurt</u> naturalny, rodzyнки, herbata owocowa) Alergeny:1,7,12	Jabłko alergeny brak	Zupa barszcz czerwony 180ml (składniki: buraki czerwone, marchewka , pietruszka, por, przyprawy, ziemniaki) Alergeny: brak	Makaron w sosie bolońskim , surówka z marchewki 70/80/55g (składniki: makaron pszenny , mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy, marchewka, kapusta , olej, przyprawy) Alergeny:1,
Wtorek 8.3.2022 Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1006,4	Pieczywo pszenno-żytnie z masłem pasztetem zapiekany 50/20g, (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra, Alergeny:1,,7,	Płatki kukurydziane na mleku 220ml , <u>mleko</u> 2% tłuszczu, płatki kukurydziane) Alergeny:;,7,	Zupa krem z dyni z makaronem 180ml (składniki: woda, dynia pietruszka, por, (składniki: semolina-mąka z <u>pszenicy</u> razowa, woda przyprawy,) Alergeny:1,3,9	Medaliony z łopatki pieczonej , ziemniaki , buraczki na ciepło , 70/80/55g (składniki: mięso wieprzowe, ziemniaki, mąka, buraczki, przyprawy) Alergeny:1,3

b: 47,7 g, t: 31,3 g, w: 124,3 g				
Środa 9.3.2022 Informacja żywniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1102,3 b: 47,7 g, t: 44,1 g, w: 141,2 g	Chleb mieszany pszenno- żytni oraz razowy z masłem, pastą warzywna, pomidor, ogórek kiszony 50/35/5/200, (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra, <u>jajko</u> , <u>masło</u> extra, ogórek kiszony, pomidor,) Alergeny:1,3,7,	banan alergeny brak	Zupa z zielonym groszkiem i pieczonym kalafiorom i gotowana na wywarze warzywnym 180ml (składniki: woda, groszek, brokuł, kalafior, marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy,) alergeny brak Alergeny:1	Pierogi ruskie ,100 gr surówka z białej kapusty na ciepło 85g, (składniki: mąka <u>pszenna</u> , twaróg półtłusty ziemniaki,, ,kapusta biała i czerwona , przyprawy alergeny: 1,7
Czwartek 10.3.2022 Informacja żywniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:931,2 b: 27,7 g, t: 29,8 g, w: 118,2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, serem żółtym, ogórkiem świeżym, rzodkiewką 15/5/15/50g (składniki:pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> , <u>ser</u> żółty, warzywa, Alergeny:1,7	Kisiel owocowy na mące ziemniaczanej 150ml (składniki: mieszanka owocowa,mąka ziemniaczana Alergeny:brak	Ogórkowa gotowana na bulionie warzywnym 180ml (składniki: woda, ogórki kwaszone, marchewka, pietruszka, por, przyprawy, ziemniaki) Alergeny: brak	Gulasz drobiowy, kasza jęczmienna, 80g, marchewka na słodko 55g (składniki: kurczak, przyprawy, kasza jęczmienna, marchew, przyprawy) (mąka: typ 450-tortowa) Alergeny:1,7
Piątek 11.3.2022 Informacja żywniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1066,9 b: 49,9 g, t: 30,2 g, w: 148,9 g	Dzieci same komponują kanapki: Pieczywo mieszane z masłem, polędwicą drobiową 96% mięsa, pomidor, ogórek kwaszony 15/30/75g, składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> , warzywa, Alergeny:1,3,7	zupa mleczna z płatkami owsianymi 180/50 składniki: mleko 2 %, płatki z owsa łamanego) alergeny ,7	Zupa rosół z makaronem 180ml (składniki: drób, warzywa korzenne na wywar, makaron pszenny przyprawy,) Alergeny: 1	Ryba w złocistej panierce, puree ziemniaczane, surówka z kiszonej kapusty 70/80/50g (składniki: morszczuk <u>bez skóry</u> , marchew, kapusta, <u>jajka</u> , mąka <u>pszenna</u> , bułka tarta <u>pszenna</u> , ziemniaki, przyprawy) Alergeny:1,3,4
Poniedziałek 14.3.2022 Informacja żywniowa dla 1 porcji posiłku:	Bułka pszenna oraz żytnia z masłem, dżemem niskosłodzonym 50g/5/15. Składniki: pieczywo pszenne, masło extra, dżem niskosłodzony łowicz Alergeny:1,7	Jabłko alergeny brak	Zupa krupnik z warzywami 180ml (składniki kasza jęczmienna , marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, lubczyk, przyprawy)	Delikatna potrawka wieprzowa z marchewką i warzywami , ryż, surówka z kapusty na słodko 70/ 80/ 55g (składniki: ryż, mięso z szynki, por, marchew, brokuł, kalafior, kukurydza, przyprawy, mąka ziemniaczana , kapusta na ciepło) Alergeny:1

kcal:1002,4 b: 37,2 g, t: 29,8 g, w: 128,6 g			Alergeny: 1	
Wtorek 15.3.2022 Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:997,6 b: 37,7 g, t: 34,8 g, w: 124,8 g	Chleb mieszany pszenno- żytni oraz razowy z masłem, szynką drobiową, pomidor, sezonowymi, (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra, <u>jajko</u> , <u>masło</u> extra, szczypiorek, pomidor) Alergeny:1,3,7	Maślanka owocowa 150ml (składniki:mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych,cynamon) Alergeny:7	Zupa kremowa pomidorowa z ryżem 180ml/50g (składniki: pomidory pelatti, koncentrat pomidorowy 30%, marchew, pietruszka, lubczyk, ryż) Alergeny: brak	Makaron z brokułami i drobiem marchewka z ananasem 90/70/50/g (składniki: mięso drobiowe bez skóry, cebula, brokuły, czosnek przyprawy, makaron pszenny marchewka, ananas) Alergeny: 1
Środa 16.3.2022 Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1014,8 b: 44,6 g, t: 28,8 g, w: 136,7 g	Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, pastą z indyka 93%, ogórek kwaszony, szczypiorek 70/30/15g, (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> , tłuszczu, szynka z indyka, do pasty ogórek kwaszony , mleko 2%, płatki kukurydziane) Alergeny:1,7	Chrupki kukurydziane 40g (składniki: kasza kukurydziana. Produkt może zawierać <u>orzyszki</u> <u>arachidowe</u> , <u>soję</u> , <u>mleko</u> (łącznie z <u>laktozą</u>) Alergeny: 5,6,7	Zupa kalafiorowa 180ml (składniki: brokuł, groszek, pietruszka, por, przyprawy, ziemniaki) Alergeny: brak	Kopytka na słodko 120/ 50g (składniki:mąka pszenna, ziemniaczana, jajko, przyprawy) Alergeny:1,3
Czwartek 17.3.2022 Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:988,6 b: 24,3 g, t: 30,8 g, w: 114,8 g	Pieczywo mieszane z masłem, pastą warzywną z z brokuła kalafiora i soczewicy , ogórek świeży 75g, (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra, pasta, jajko , warzywa, Alergeny:1,3,7	Gruszka 70g alergeny brak	Rosół z makaronem 180ml (składniki: woda, drób, makaron, marchewka, pietruszka, por.) Alergeny: 1	Pulpecik w sosie cebulowym , ziemniaki, surówka z kapusty 70/ 80,60 (składniki: wieprzowina z szynki, kapusta, koperek, ziemniaki) Alergeny:, brak

<p>Piątek 18.3.2022 Informacja żywniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1001,9 b: 25,7 g, t: 29,8 g, w: 129,7</p>	<p>Pieczywo mieszane z masłem, ser żółty , pomidor ogórek kwaszony 75g, (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra, , warzywa,ser żółty , pomidor, ogórki kwaszone) Alergeny:1,3,7</p>	<p>Ciasto 50g-wyrób własny (składniki:mąka <u>pszenna</u>, <u>jajka</u>, marchew, olej rzepakowy, cukier) Alergeny:1,3</p>	<p>Krem z marchewki z odrobina curry 180ml marchewka pietruszka, por, przyprawy, ziemniaki, lubczyk, grzanki pszenne) Alergeny: 1</p>	<p>Dukacik rybny z sosem koperkowym , ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty 75/80/55g (składniki ryba miruna, ziemniaki, cebula, kiszona kapusta,) Alergeny: 4,</p>
<p>poniedziałek 21.3.2022 Informacja żywniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1021,1 b: 23,7 g, t: 36,8 g, w: 138,1 g</p>	<p>Chleb z masłem dżemem niskosłodzonym (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra,dżem niskosłodzony, Alergeny:1,6,7</p>	<p>Jabłko 70g Alergeny:brak</p>	<p>Klasyczna jarzynowa gotowana na bulionie warzywnym 180ml (składniki: woda, marchewka, pietruszka, por, przyprawy, ziemniaki) Alergeny: brak</p>	<p>Makaron z sosem bolońskim surówka z marchewką 70/80/55g (składniki:makaron pszenne, sos pomidory, mięso wieprzowe, marchewka, przyprawy,) Alergeny: brak</p>
<p>Wtorek 22.3.2022 Informacja żywniowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1003,5 b: 47,7 g, t: 29,8 g, w: 139,9 g</p>	<p>Bułka z masłem i twarogiem 50/15g, (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra,dżem twarożek ,) Alergeny:1,6,7</p>	<p>Budyń waniliowy 180g (składniki:<u>mleko</u> 2%,żółtko <u>jaja</u>, cukier, mąka ziemniaczana,wanilia) Alergeny: 1,3,7</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 180ml (składniki: woda, kasza jęczmienna marchewka, pietruszka, por, przyprawy, ziemniaki, lubczyk) Alergeny: 1</p>	<p>Kotlet wieprzowy soute w sosie, ryż, duszona marchewka z groszkiem 75/70/50g (składniki: ryż, mięso z szynki cebula, przyprawy, marchewka, groszek. Alergeny: brak</p>
<p>Środa 23.3.2022 Informacja żywniowa</p>	<p>Pieczywo mieszane z masłem, pasztetem wieprzowym-wyrób własny, pomidor, rzodkiewka 50/75g składniki: pieczywo <u>pszenne</u>, <u>żytnie</u>, <u>masło</u> extra, t,) Alergeny:1,3,7</p>	<p>Mandarynka 70g alergeny brak</p>	<p>Zupa ogórkowa 180ml (składniki: ogórki kiszzone , marchewka, pietruszka, por.) Alergeny: 9</p>	<p>Filet drobiowy z uda 75 gr, ziemniaki 90gr , surówka z kiszzonej kapusty 50 gr Składniki: drób, bułka tarta, jajko, mąka, kapusta kiszona, ziemniaki) alergeny : 1,3</p>

dla 1 porcji posiłku: kcal:979,8 b: 27,7 g, t: 44,1 g, w: 127,3 g				
Czwartek 24.3.2022 Informacja żywnościowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1102,3 b: 47,7 g, t: 44,1 g, w: 141,2 g	Chleb pszenny i żytni oraz razowy z masłem, wędliną drobiową 95%,, ogórek kiszony zu (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> , <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra, <u>wędliną drobiową</u> <u>ogórki</u> kiszony) Alergeny:1,4,7	zupa mleczna z ryżem mleko 2%, ryż Alergeny:1,4,7	Krem z dyni serwowany z grzankami gotowany na wywarze warzywnym 180ml (składniki: woda marchewka, dynia, pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy, pieczywo <u>pszenne</u> , koncentrat pomidorowy 30%) Alergeny:1	Kotlet rybny , ziemniaki , kapusta kiszona , 70/80/55g (składniki: ryba morszczuk, ziemniaki, mąka, kapusta kiszona , przyprawy) Alergeny:1,3
Piątek 25.3.2022 Informacja żywnościowa dla 1 porcji posiłku: kcal:931,2 b: 27,7 g, t: 29,8 g, w: 118,2 g	Chleb pszenny i żytni oraz razowy z masłem,, pomidorem, szczypiorkiem, oraz serem żółtym 50g/ 10/10/010g (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> , warzywa, ser żółty, Alergeny:1,7	Chrupki kukurydziane składniki: (grys kukurydziany, sól, woda) Alergeny: brak	Zupa z pieczonego kalafiora i marchewki 180ml (składniki: kalafior marchewka woda, pietruszka, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy.) Alergeny:brak	Naleśniki z dżemem 140 gr składniki (mąka pszenna, dżem niskosłodzony łowicz, mleko, jajko) alergeny 1, 3, 7
poniedziałek 28. 3.2022 Informacja żywnościowa dla 1 porcji posiłku: kcal:1002,4 b: 37,2 g, t: 29,8 g, w: 128,6 g	Chleb z masłem dżemem niskosłodzonym 50/15g, (składniki: pieczywo <u>pszenne</u> i <u>żytnie</u> , <u>masło</u> extra,dżem niskosłodzony, <u>ogórek</u>) Alergeny:1,6,7	Jabłko 70g Alergeny:brak	Zupa brokułowa z ziemniakami, gotowana na wywarze warzywnym 180ml (składniki: brokuły , marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, lubczyk, przyprawy) Alergeny: brak	Gulasz wieprzowy , kasza jęczmienna surówka - buraki 70/50/85g (składniki: mięso z szynki , burak, przyprawy, olej rzepakowy, kasza jęczmienna) Alergeny: brak
	Chleb mieszany pszenno- żytni oraz razowy z masłem, szynką drobiową,		Zupa pomidorowa z makaronem 180ml/50g	Ryż z warzywami i drobiem marchewka z ananasem 90/50/50/g

<p>Wtorek</p> <p>29.3.2022</p> <p>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</p> <p>kcal:997,6 b: 37,7 g, t: 34,8 g, w: 124,8 g</p>	<p>pomidor,</p> <p>(składniki: pieczywo pszenne i żytnie, masło extra, jajko, masło extra, szczypior, pomidor)</p> <p>Alergeny:1,3,7</p>	<p>Jajecznicza +szczypiorek 50/25/200,</p> <p>składniki: jajko, szczypiorek</p> <p>alergeny 3</p>	<p>(składniki: pomidory pelatti, koncentrat pomidorowy 30%, marchew, pietruszka, lubczyk, makaron pszenny)</p> <p>Alergeny: 1</p>	<p>(składniki: mięso drobiowe bez skóry, cebula, brokuły, czosnek przyprawy, ryz marchewka, ananas)</p> <p>Alergeny: brak</p>
<p>Środa</p> <p>30.3.2022</p> <p>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</p> <p>kcal:1014,8 b: 44,6 g, t: 28,8 g, w: 136,7 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni oraz razowy z masłem, pastą z indyka 93%, ogórek kwaszony, szczypior 70/30/15g,</p> <p>(składniki: pieczywo pszenne i żytnie, masło, mleko 2% tłuszczu, szynka z indyka, ogórek kwaszony .)</p> <p>Alergeny:1,7</p>	<p>zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi</p> <p>składniki mleko 2%, płatki kukurydziane</p> <p>alergeny 6,7</p>	<p>Zupa barszcz czerwony 180ml</p> <p>(składniki: buraki,, marchewka, pietruszka, por, przyprawy, ziemniaki)</p> <p>Alergeny: brak</p>	<p>Kluska śląska z okrasą z cebulki 120/ 10g</p> <p>(składniki:mąka pszenna, ziemniaczana, jajko, przyprawy)</p> <p>Alergeny:1,3</p>
<p>Czwartek</p> <p>31.3.2022</p> <p>Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku:</p> <p>kcal:988,6 b: 24,3 g, t: 30,8 g, w: 114,8 g</p>	<p>Chleb z masłem pasta z wędzonej ryby 50/10/10g</p> <p>płatki owsiane na mleku 180/50g</p> <p>(składniki: pieczywo pszenne i żytnie, masło extra,makrela, tuńczyk , mleko)</p> <p>Alergeny:1,4,7</p>	<p>Banan 70g</p> <p>Alergeny:brak</p>	<p>Rosół z makaronem 180ml</p> <p>(składniki: woda, drób, makaron, marchewka, pietruszka, por,)</p> <p>Alergeny: 1</p>	<p>Kotlet mielony , ziemniaki, surówka z kapusty 70/ 80,60</p> <p>(składniki: wieprzowina z szynki, kapusta, koperek, ziemniaki)</p> <p>Alergeny:, brak</p>

Legenda:

1

.

Z

b

o

ż

a

z

a

w

i