

Składniki potraw i alergenry



Przedszkole Niepubliczne Bim-Bam-Bino w Aleksandrowie Kujawskim

B

BABKA PIASKOWA

Jaja, mąka pszenna, cukier waniliowy, proszek do pieczenia

BABKA CYTRYNOWA WEGAŃSKA

Mąka pszenna, mleko roślinne, woda mineralna, olej, cukier, cytryna

BARSZCZ CZERWONY

Marchew, por, seler, czosnek, sól, pieprz, pietruszka, buraki, majeranek

BARSZCZ UKRAIŃSKI

Buraki, fasolka, ziemniaki, seler, marchew, sól, pieprz, majeranek, ocet winny

BIGOS

kapusta kiszona, szynka wieprzowa, majeranek, sól, pieprz, pomidory, boczek wędzony

BUDYŃ CZEKOLADOWY Z KASZY JAGLANEJ

Kasza jaglana, mleko, gorzka czekolada, daktyle

BUKIET WARZYW

Kalafior, marchew, brokuł

BUŁKA GRAHAMKA

mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól

BUŁKA WROCŁAWSKA

mąka pszenna, woda, drożdże, sól

BURACZKI NA CIEPŁO

Buraki, **masło**, sól

BUŁKI MAŚLANE

Mąka pszenna, drożdże, mleko, **masło**, laska wanilii



CIASTEczKA Z PESTKAMI DYNI I ORZECHAMI

banan, pestki dyni, **orzechy włoskie**

CIASTO DROŻDŻOWE

mąka pszenna, cukier, **jaja**, **masło**, mleko, drożdże, porzeczka czarna

CIASTO CZEKOLADOWE

Jaja, **mąka pszenna**, gorzka czekolada, cukier, laska wanilii, proszek do pieczenia

CIASTO Z FASOLI

Banany, **kakao**, fasola czerwona, soda, olej kokosowy

CIASTKA PIEGUSKI

Płatki owsiane, żurawina, migdały, rodzyunki, **gorzka czekolada**, woda, cukier, **jaja**, **masło**, **mąka pszenna**

CIASTO MARCHEWKOWE/SZPINAKOWE/DYNIOWE

Marchew/szpinak/dynia, **mąka pszenna**, **jaja**, cukier, cynamon, soda, olej, **orzechy**, żurawina, laska wanilii

CIASTO NA PIEROGI

Mąka pszenna, olej, **jaja**, jogurt grecki, sól, woda

CHLEB RAZOWY

mąka żytnia razowa, woda, mąka pszenna, drożdże, sól

CHRUPKI KUKURYDZIANE

kasza kukurydziana, woda, sól

CHILI CON CARNE

Mięso wieprzowe, pomidory suszone, sól, pieprz, cebula, olej, fasola czerwona, czosnek, pomidory, zioła

CHŁODNIK

Botwinka, jarmuż sól, pieprz, jogurt naturalny, kefir, koper,

D

DIP JOGURTOWO - CZOSNKOWY

Jogurt grecki, sól, pieprz, czosnek

DŻEM TRUSKAWKOWY

Truskawki, żelatyna, cukier

F

FASOLKA PO BRETOŃSKU

Fasola Jaś, cebula, seler, pietruszka, marchew, sól, pieprz, majeranek, pomidory

FLACZKI JARSKIE

Marchew, seler, por, pietruszka, sól, pieprz, naleśniki, gałka muskatołowa, imbir majeranek

G

GOŁABKI

mięso wieprzowe, sól, pieprz, kapusta pekińska, ryż

GULASZ WIEPRZOWY

mięso wieprzowe, cebula, **seler**, pietruszka, sól, pieprz, majeranek

GULASZ WARZYWNY Z SOCZEWICĄ

Soczewica czerwona, cebula, kolendra, sól, pieprz, marchew, **seler**, ziemniaki, pomidory

GULASZ WARZYWNY Z SOCZEWICĄ CZERWONĄ

Soczewica, pietruszka, papryka, cukinia, sól, pieprz, pomidory, zioła prowansalskie, czosnek, cebula

GRZANKA SEROWO-OWOCOWA

bułka wrocławska, **ser żółty**, **masto**, jabłko

H

HAMBURGERY

mięso drobiowo -wieprzowe, jaja, **mąka pszenna**, cebula

HUMUS

Ciecierzycy, **sezam**, olej, czosnek, kumin, sok z cytryny

J

JOGURT NATURALNY

Mleko, mleko w proszku, skrobia modyfikowana kukurydziana

K

KAPUŚNIAK ZE SŁODKIEJ KAPUSTY

Kapusta biała, ziemniaki, marchew, **seler**, por, pietruszka, sól, pieprz, nać pietruszki, cebula

KAPUSTA NA CIEPŁO

Kapusta, cebula, olej, sól, pieprz

KASZTANKI

Pierś z kurczaka, **jaja, masło, bułka wrocławska**, sól, pieprz

KECZUP

Pomidory, papryka, cebula, sól, pieprz

KISIEL OWOCOWY

Woda, mąka ziemniaczana, owoce

KIEŁBASA ŚLĄSKA

mięso wieprzowe, woda, skrobia ziemniaczana sól substancja zagęszczająca, glukoza, cukier, **soja, mleko z laktozą, seler, białko sojowe, gorczyca, gluten**, włókno bambusa, ekstrakt drożdżowy, suszone owoce i warzywa

KLOPSY Z INDYKA Z MARCHEWKA

filet z indyka, jaja, mąka pszenna, sól, pieprz, marchew, por, curry

KLUSKI ZIEMNIACZANE

Ziemniaki, **jaja**, sól, pieprz, **mąka pszenna**

KOKTAJL OWOCOWY

Maślanka, owoce

KOKTAJL OWOCOWO-WARZYWNY

Szpinak, **maślanka**, owoce

KOMPOT JABŁKOWO-MIĘTOWY

Woda, jabłko, mięta, miód

KOTLET DROBIOWY Z SEREM

mięso drobiowe, **jaja**, **mąka pszenna**, sól, pieprz, ser

KOTLET JAJECZNY

Jajka, **mąka pszenna**, sól, pieprz, natka pietruszki

KOTLET MIELONY

Mięso wieprzowe, **jajko**, **bułka tarta**, cebula, olej, majeranek

KOTLETY RYBNO-WARZYWNE

Ryba, **jaja**, **mąka pszenna**, marchew, groszek, sól, pieprz, koper

KOTLET RYBNY

Ryba, sól, pieprz, **jaja**, **mąka pszenna**, koper

KOTLET RYBNY W SOSIE HAWAJSKIM

Ryba, sól, pieprz, **jaja**, **mąka pszenna**, koper, ananas, cebula

KOTLETY Z KURCZAKA W PANIERCE SEROWEJ

Filet z kurczaka, **jaja**, **ser żółty**, **płatki owsiane**, sól, pieprz, nać pietruszki

KOTLET Z WĄTRÓBKI

Wątroba drobiowa, cebula, sól, pieprz, **bułka tarta**, **jaja**, mąka ziemniaczana, natka pietruszki

KOPYTKA

Jaja, mąka **pszenna**, ziemniaki, sól, cebula, olej

KOPYTKA DYNIOWE

Ziemniaki, dynia, cebula, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jajko, sól, pieprz

KLUSKI PÓŁFRANCUSKIE

Mąka **pszenna**, masło, mleko, sól, **jaja**

KRUPNIK

kasza jaglana, sól, pieprz, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, por

KRUPNIK Z KASZĄ JAGLANĄ

Kasza jaglana, ziemniaki, por, **seler**, sól, pieprz, marchew, pietruszka

KREM Z PIECZONEJ MARCHEWKI

Marchew, ziemniaki, masło, sól, pieprz



LANE KLUSKI

Jaja, woda, mąka **pszenna**

LEMONIADA

Woda, pomarańcza, cytryna, mięta, miód

LASAGNE

Mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz, pomidory, mąka **pszenna**, woda

LECZO

Papryka, cebula, pomidory, cukinia, sól, pieprz, bazylia, olej



ŁAZANKI Z KAPUSTA

Kapusta kiszona, oliwa, cebula, **mąka pszenna**, **jajko**, woda

MASŁO



śmietanka pasteryzowana

MAKARON

semolina pszenicy durum, **jaja**

MAKARON ZE SZPINAKIEM I TWAROGIEM

Makaron (pszenica), szpinak, sól, pieprz, czosnek, cebula, **twaróg**

MAŚLANKA

Mleko, żywe kultury bakterii

MAZUREK Z MAKI JAGLANEJ

mąka jaglana, **jaja**, cukier, proszek do pieczenia, **masło**, **jogurt naturalny**, cukier puder, barwniki naturalne, skórka pomarańczowa, migdały

MUSZTARDA

Gorczyca, woda, cukier, sól, ocet

MUSAKA

Ziemniaki, mięso wieprzowe, cukinia, sól, pieprz, pomidory, **mleko, mąka pszenna, masło**, gałka muszkatołowa

N

NALEŚNIKI

mąka pszenna jaja mleko

NALEŚNIKI ZIELONE

mąka pszenna, jaja, mleko, szpinak

NAPÓJ OWOCOWY

Woda, owoce, miód

NUGGETSY

mięso drobiowe, sól, pieprz, **jaja, mąka pszenna**

NUTELLA Z CIECIERZYCY

Kakao, ciecierzycy, miód, gorzka czekolada

O

OMLETY

Jaja, mąka pszenna

OWSIANKA

Mleko, płatki owsiane

OWOCE POD KRUSZONKA

Owoce (śliwka, gruszka), kruszonka: **masto**, **mąka pszenna**, cukier, laska wanilii



PAPRYKARZ

kasza kus kus, pietruszka, marchew, **seler**, por, cebula, sól, pieprz, przecier pomidorowy

PASTA JAJECZNA

jajko, **serek wiejski granulowany**, **musztarda**, sól

PASTA MARCHEWKOWA

Marchew, cynamon, **wiórki kokosowe**, goździki, daktyle

PASTA Z PIECZONEJ SZYNKI

mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, majeranek, oliwa, tymianek

PASTA Z CZEROWNEJ FASOLI

fasola czerwona, oliwa, sól, pieprz, majeranek

PASTA SEROWA

Ser żółty, por, koper

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU

Groszek, oliwa, sól, pieprz

PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Ciecierzycy, bazylii, suszone pomidory, olej

PASTA WARZYWNO-MIĘSNA

Mięso drobiowe, marchewka, kolendra, bazylii, tymianek

PASTA RYBNA Z KOPERKIEM

Makrela, koper, sól, pieprz

PASZTET Z SOCZEWICY

soczewica czerwona, cebula, marchew, **seler**, pietruszka, sól, pieprz, gałka, **jaja**, imbir

PASZTET MIĘSNO-WARZYWNY

Mięso wieprzowe, wątróbka drobiowa, soczewica, marchew, **seler**, pietruszka, sól, pieprz, **jaja**, **mąka pszenna**

PASZTECIKI RYBNE/MIĘSNE

Filet z morszczuka/drobiu, suszone pomidory, zioła, sól, pieprz, **mąka pszenna**, **jaja**, **mleko**, **masło**

PASCHA

twaróg ziarnisty, miód, wiórki kokosowe, rodzyunki, żurawina, skórka pomarańczy, cukier waniliowy

PESTO PIETRUSZKOWO-JARMUŻOWE

natka pietruszki, jarmuż, oliwa, słonecznik

PESTO BURACZANE

Buraki, sól, cukier, ocet winny, gruszka, **masło**

PESTO ZIELONE

Pietruszka zielona, olej słonecznikowy, czosnek, słonecznik, sól

PLACKI ZIEMNIACZANE

Ziemniaki, sól, pieprz, cebula, **mąka pszenna**

PLACKI JAGLANE

kasza jaglana, **jaja**, mąka kukurydziana, **mleko**, **mąka pszenna**

PLACKI Z SOCZEWICY Z FETA

soczewica czerwona, **ser typu feta**, sól, pieprz, curry, **jaja**, **mąka pszenna**

PLACKI Z CUKINI I MARCHEWKI

Cukinia, marchewka, sól, pieprz, curry, **jaja**, **mąka pszenna**

PŁATKI KUKURYDZIANE

grys kukurydziany, cukier, cukier brązowy, sól, glukoza

PIZZA Z SZYNKA

Woda, sól, drożdże, **mąka pszenna**, **szynka**, keczup, **ser**

PIECZYWO CHRUPKIE

Mąka żytnia orkiszowa, **błonnik pszenny**, **otręby owsiane**, woda, mąka ryżowa, **ekstrakt słodowy**, **jęczmienny**, **inulina**, sól, substancje spulchniające

PIEROGI Z MIĘSEM

Mięso wieprzowe, majeranek, sól, pieprz, **bułka tarta**, cebula, **ciasto na pierogi**

PIEROGI RUSKIE

Twaróg, ziemniaki, sól, pieprz, cebula, **ciasto na pierogi**

PIEROGI Z SOCZEWICĄ

Soczewica, cebula, sól, pieprz, kolendra, gałka muszkatołowa, papryka, **ciasto na pierogi**

PIEROGI LENIWE

Jaja, **mąka pszenna**, **masło**, **twaróg ziarnisty**, cynamon

PIZZA

Mąka pszenna, drożdże, woda, sól, olej, **ser żółty**, **wędlina**, cebula, pomidory, cynamon, pieprz

PULPETY W SOSIE KOPERKOWYM

mięso wieprzowe, **jaja**, **mąka pszenna**, sól, pieprz, cebula

PIECZEŃ RZYMSKA

mięso wieprzowe, cebula, marchew, sól, pieprz, majeranek, **jaja**, **mąka pszenna**

PULPETY Z WARZYWAMI

filet z indyka, **jaja**, **mąka pszenna**, sól, pieprz, marchew, por

PIECZEŃ

połędwica wieprzowa, mięso mielone wieprzowe, papryka, sól, pieprz, **jaja**, natka pietruszki, **mąka pszenna**, schab wieprzowy -morela suszona, sól, pieprz, estragon, czosnek, majeranek

PUDDING KOKOSOWY Z KASZY JAGLANEJ

Mleko kokosowe, kasza jaglana, miód, śliwki, granat, wiórki kokosowe

PUDDING WANILIOWY/CZEKOLADOWY, KOKOSOWY

Woda, kasza jaglana/**kasza manna**, **mleko**, **miód**, laska wanilii/ **gorzka czekolada**/ **wiórki kokosowe**



RACUCHY BANANOWE

Mleko, **jaja**, banany, **mąka pszenna**, olej

RACUSZKI DROŻDŻOWE Z JABŁKIEM

Mąka pszenna, **jajka**, drożdże, sól, **mleko**, jabłka, olej

RACUCHY Z DYNI

Dynia, **mąka pszenna**, **drożdże**, woda, sól, **jaja**

RISOTTO Z KURCZAKIEM

ryż, kurczak, groszek, cebula, marchewka, sól, pieprz, kurkuma, curry

RISOTTO Z TUŃCZYKIEM

Ryż, tuńczyk, kukurydza, por, sól, pieprz

ROSÓŁ

mięso drobiowe, marchew, por, **seler**, pietruszka, sól, pieprz, **makaron**

RYBA W CIEŚCIE

Mąka pszenna, **jaja**, **ryba**, sól, pieprz, suszone pomidory

RYŻ Z JABŁKIEM

Ryż, jabłka prażone, **masło**, cukier, cynamon

ROLADKI DROBIOWE Z FARSZEM MARCHEWKOWYM I SEREM

filet drobiowy, sól, pieprz, marchew, **ser żółty**



SER ŻÓTY

Mleko, sól, chlorek wapnia, podpuszczka biologiczna, kultury, bakterii

SEREK WIEJSKI

twaróg ziarnisty, **śmietanka pasteryzowana**, sól, skrobian potasu

SHAB PIECZONY W SOSIE PIECZENIOWYM

Schab wieprzowy, sól, pieprz, olej, czosnek, majeranek, liść laurowy, mąka ziemniaczana

SMALEC Z FASOLI

Fasola, cebula, olej, jabłko, sól, pieprz, majeranek, jałowiec

SOS CZOSNKOWY

jogurt naturalny, czosnek, koper, sól, pieprz

SOS KOPERKOWY

Woda, sól, pieprz, koper, cebula, pietruszka, seler

SOS ŻURAWINOWY

Woda, jogurt naturalny, żurawina

SOS HAWAJSKI

ananas, cebula,

SOS SŁODKO-KWAŚNY

Ananas, pomidory, cebula, sól, pieprz

SOS BESZAMELOWY

Mleko, masło, gałka muskatowa, sól, pieprz, mąka pszenna

SPAGHETTI Z INDYKIEM I GROSZKIEM

makaron (mąka pszenna jaja), filet z indyka, groszek mrożony, cebula, przecier pomidorowy

SPAGHETTI Z SOCZEWICĄ

Makaron, soczewica, cebula, czosnek, wędzona papryka, sól, pieprz, olej

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

kapusta pekińska, oliwa, sól, pieprz, jabłko, koper, ocet jabłkowy

SURÓWKA Z MARCHWII I JABŁKA

Marchew, jabłko, ocet jabłkowy

SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA

ogórek kiszony, cebula, oliwa, jabłko

T

TARTA SZPINAKOWA

Szpinak, sól, pieprz, czosnek, cebula, **masło**, **mąka pszenna**, **jaja**

TARTA OWOCOWA

mąka pszenna, **śmietana**, **jaja**, cukier puder, borówka, malina, jabłko

TWAROŻEK

ser ziarnisty, **jogurt naturalny**

TWARÓG BANANOWO-MIGDAŁOWY

ser biały ziarnisty, banan, migdały prażone

W

WAFLE RYŻOWE

ryż brązowy

WĘDLINA - POŁĘDWICA Z INDYKIEM

mięso drobiowe, mięso wieprzowe , mięso z indyka, sól, skrobia, gorczyca, białko sojowe, **mleko**, włókno z bambusa, błonnik pszenny, substancje zagęszczające

Z

ZAPIEKANKA Z TUŃCZYKIEM

Ryż biały, por, tuńczyk w sosie własnym, kukurydza

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z KURCZAKIEM

Filet z kurczaka, olej, cebula, curry, **makaron kokardki (gluten)**, sos (**masło**, **ZAPIEKANKA RYBNO-WARZYWNA**

filet z mintaja, marchew, por, ziemniaki, sól, pieprz, zioła

ZACIERKA WIEJSKA

Ziemniaki, por, **seler**, marchew, pietruszka, cebula, sól, pieprz, **mąka pszenna**, **jaja**

ZUPA Z SOCZEWICY

Soczewica czerwona, ziemniaki, por, marchew, **seler**, pietruszka, majeranek, pieprz, cebula

ZUPA RYBNA

Ryba, marchew, por, **seler**, ziemniaki, pietruszka

PRZECIERANA ZUPA RYBNA Z PAPRYKĄ I SOSEM ESTRAGONOWYM

Filet z mintaja, por, **masło**, sól, pieprz, **seler**, pietruszka, marchew, papryka, Sos - **jogurt naturalny**, sól, pieprz, estragon

ZUPY WARZYWNE (z brukselką, kalafiozem, brokułem itd.)

Marchew, por, **seler**, pietruszka, **masło**, cebula, sól, pieprz + różne warzywa

ZUPA SELEROWA Z KASZĄ MANNA

Marchew, **seler**, por, pietruszka, **kasza manna**

ZUPA SZCZAWIOWA

Marchew, por, **seler**, pietruszka, sól, pieprz, ziemniaki, cebula, **masło**, szczaw

ZUPA Z PULPECIKAMI

Seler, ziemniaki, marchew, por, pietruszka, mięso wieprzowe, **jaja**, **mąka pszenna**, sól, pieprz, koperek

ZUPA CYGAŃSKA

Por, **seler**, marchew, pietruszka, sól, pieprz, mięso wieprzowe, **mąka pszenna**, fasola czerwona, papryka,

ZUPA MEKSYKAŃSKA Z BAZYLIĄ

mięso wieprzowe, fasola czerwona, ziemniaki, papryka, cebula, sól, pieprz, bazylia, przecier pomidorowy, marchew, por, **seler**, pietruszka

ZUPA CEBULOWA Z PIECZONEJ CEBULI

cebula pieczona, sól, pieprz, **seler**, liść laurowy, ziele angielskie, **grzanka (chleb razowy)**

ZUPA KOPERKOWA

Por, **seler**, marchew, ziemniaki, pietruszka, sól, pieprz, koperek

ZUPA Z PIECZONEJ PAPRYKI I POMIDORÓW

Papryka czerwona, pomidory, ziemniaki, sól, pieprz, bazylia, czosnek, lubczyk

ZUPA KREM Z MARCHEWKI I POMARAŃCZY

Marchew, **masło**, pomarańcza, imbir, gałka muskatołowa, por, **seler**, pietruszka, sól, pieprz

mleko, pieprz, gałka muskatołowa)

ZUPA Z KUKURYDZY

Kukurydza, **masło**, czosnek, ziemniaki, cebula, sól, pieprz

ZUPA DYNIOWA

Dynia, **masło**, sól, pierz, imbir, ziemniaki, woda

ZUPA PIECZARKOWA

Pieczarki, cebula, sól, pieprz, woda



ŻUREK Z JAJKIEM

Woda, **mąka żytnia**, czosnek, sól, pieprz, marchew, pietruszka, cebula, **jajka**