

JADŁOSPIS

26.10.2020r. – 06.11.2020r.

| | ŚNIADANIE OWOC | OBIAD | | PODWIECZOREK |
|---|---|--|--|---|
| | | ZUPA | DRUGIE DANIE | |
| PONIEDZIAŁEK 26.10.2020 996kcal | <i>Pieczywo mieszane z masłem, szynka, warzywa, owoc</i> -chleb pszenno-żytni ² -chleb graham ² -masło ¹ -szynka z Bobrownik -papryka -rzodkiewka -jabłko Do picia: kawa inka² z mlekiem¹ herbata z cytryną i miodem | <i>Barszcz biały z ziemniakami</i> -barszcz biały wiejski ² -marchewka -pietruska -seler ⁹ -śmietana ¹ -masło ¹ -ziemniaki -natka pietruszki | <i>Filet z indyka duszony w sosie, kasza, surówka z kapusty pekińskiej</i> -filet z indyka -włoszczyzna ⁹ -olej rzepakowy -mąka pszenna ² -śmietana ¹ -kasza -kapusta pekińska -pomidor -ogórek -cebula -kukurydza konserwowa -oliwa z oliwek Do picia: kompot wieloowocowy | <i>Budyń kakaowy z bananem</i> -mleko ¹ -kakao ² -żółtko jajka ³ -mąka ziemniaczana -banan -cukier Do picia: woda mineralna -Żywiec- Zdrój niegazowany |
| WTOREK 27.10.2020 979kcal | <i>Pieczywo mieszane z masłem, filet z indyka, warzywa, owoc</i> -chleb pszenno-żytni ² -chleb orkiszowy ² -masło ¹ -filet z Bobrownik -pomidor -ogórek -banan Do picia: kakao² z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem | <i>Zupa grochowa z kielbasą i ziemniakami</i> -groch nasiona suche -marchewka -pietruska -seler ⁹ -cebula -kielbasa podwawelska -masło ¹ -ziemniaki -natka pietruszki | <i>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, marchewka z ananase</i> -ryż -jabłka -masło ¹ -cukier -marchewka -ananas w syropie -śmietana ¹ -jogurt naturalny ¹ Do picia: kompot wieloowocowy | <i>Pieczywo mieszane z masłem, pasta z tuńczyka, warzywa</i> -chleb pszenno-żytni ² -chleb orkiszowy ² -masło ¹ -twaróg półtłusty ¹ -tuńczyk w sosie własnym ⁴ -ketchup -rzodkiewka -papryka Do picia : herbata z cytryną i miodem, woda mineralna -woda niegazowana Żywiec Zdrój |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>ŚRODA 28.10.2020</p> <p>1096kcal</p> | <p><i>Pieczyno mieszane z masłem, kiełbasa małopolska warzywa, owoc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenno-żytni² -graham² -masło¹ -kiełbasa małopolska -pomidor -ogórek -winogrono <p>Do picia: kawa inka² z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem</p> | <p><i>Gryzik na rosole</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -udko z kurczaka -skrzydło z indyka -marchewka -pietruszka -seler⁹ -por -kapusta włoska -czosnek -cebula -natka pietruszki -kasza manna² | <p><i>Roladki drobiowe z serem i szpinakiem, ziemniaki, sałatka z buraków z jabłkiem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -filet drobiowy(mielony) -szpinak -czosnek -ser żółty¹ -bułka tarta² -olej rzepakowy -ziemniaki -masło¹ -jogurt naturalny¹ -cebula -buraki -jabłko -cukier -sok z cytryny -oliwa z oliwek <p>Do picia: kompot wieloowocowy</p> | <p><i>Galaretka z bitą śmietaną i owocami</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -nektar z czarnej porzeczki Tymbark -żelatyna -śmietana 30% -cukier -borówki -maliny -banany -kiwi <p>Do picia: woda mineralna -woda Żywiec Zdrój niegazowana</p> |
| <p>CZWARTEK 29.10.2020</p> <p>1300kcal</p> | <p><i>Pieczyno mieszane z masłem, polędwica, warzywa, owoc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenno-żytni² -chleb graham² -masło¹ -polędwica sopočka -papryka -rzodkiewka -gruszka <p>Do picia: kakao z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem</p> | <p><i>Zupa jarzynowa z ryżem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -bukiet wiosenny jarzyn (kalafior, marchewka, fasolka szparagowa, brukselka, groch) -masło¹ -ryż -śmietana¹ -natka pietruszki | <p><i>Spagethii z mięsem i, ogórek kiszony</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -makaron świderki² -mięso mielone -olej rzepakowy -cebula -czosnek -koncentrat pomidorowy -przecier pomidorowy -ogórek kiszony <p>Do picia: kompot wieloowocowy</p> | <p><i>Drożdżówki z serem, kakao</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -drożdżówka z serem^{1,2,3} -drożdżówka z kakao^{1,2,3} <p>Do picia: herbata z cytryną i miodem, woda mineralna -woda niegazowana Żywiec Zdrój</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>PIĄTEK 30.10.2020</p> <p>988kcal</p> | <p><i>Płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane z masłem, serek śmietankowy ze szczypiorkiem, owoc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -płatki kukurydziane -mleko¹ -chleb pszenno-żytni² -chleb orkiszowy² -masło¹ -twaróg półtłusty¹ -jogurt naturalny¹ -szczypiorek -pomidor -ogórek -marchew do chrupania -śliwka <p>Do picia: herbata z cytryną i miodem</p> | <p><i>Zupa dyniowa z grzankami</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -dynia mrożona -marchewka -pietruska -czosnek -śmietana¹ -masło¹ -weka pszenna² | <p><i>Miruna panierowana , ziemniaki , surówka z czerwonej kapusty</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -miruna mrożona⁴ -mąka pszenna² -bułka tarta² -mleko¹ -jajka³ -ziemniaki -masło¹ -jogurt naturalny¹ -cebula -kapusta czerwona -jabłka -cukier -sok z cytryny -oliwa z oliwek <p>Do picia: kompot wieloowocowy</p> | <p><i>Salatka owocowa z jogurtem naturalnym i miodem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -jogurt naturalny¹ -miód pszczeni -banany -maliny -borówki -winogrona <p>Do picia: herbata z cytryną i miodem, woda mineralna</p> <p>-woda niegazowana Żywiec Zdrój</p> |
|---|---|--|--|--|

Przyprawy używane w przedszkolu: lubczyk, majeranek, pieprz czarny, papryka czerwona słodka, oregano, zioła prowansalskie, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, kminek , tymianek, kurkuma, kucharek smak natury, czosnek granulowany, cynamon.

Przyprawy mogą zawierać : **zboża zawierające gluten, jaja, mleko**(łącznie z laktozą), **soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne i sezam.**

Przypis górny w jadłospisie to alergeny.

Wykaz alergenów w załączniku.

Sporządziła: intendent Agata Hodurek