

Jadłospis

12.10.2020r.- 23.10.2020r.

	ŚNIADANIE OWOC	ZUPA	OBIAD	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
<p>PONIEDZIAŁEK</p> <p>12.10.2020</p> <p>1046kcal</p>	<p>Pieczyno mieszane z masłem, filet, warzywa, owoc</p> <p>-chleb pszenno-żytni²</p> <p>- chleb graham²</p> <p>-masło²</p> <p>-filet z Bobrownik</p> <p>-papryka</p> <p>-rzodkiewka</p> <p>-gruszka</p> <p>Do picia: kawa inka² z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami</p> <p>-ogórek kiszony</p> <p>-marchewka</p> <p>-pietruszk</p> <p>-seler</p> <p>-śmietana¹</p> <p>-masło¹</p> <p>-ziemniaki</p> <p>-koperek</p>		<p>Bitki wieprzowe w sosie, kasza, sałatka z pomidorków</p> <p>-mięso od szynki wp.</p> <p>-czosnek</p> <p>-mąka pszenna²</p> <p>-olej rzepakowy</p> <p>-włoszczyzna⁹</p> <p>-cebula</p> <p>-śmietana¹</p> <p>-kasza jęczmienna²</p> <p>-pomidorki koktajlowe</p> <p>-cebula</p> <p>-natka pietruszki</p> <p>-oliwa z oliwek</p> <p>Do picia: kompot wieloowocowy</p>	<p>Pieczyno pszenne z masłem, serek brzoskwiowy</p> <p>-weka pszenna²</p> <p>-masło¹</p> <p>-twaróg półtłusty¹</p> <p>-jogurt naturalny¹</p> <p>-brzoskwinie w syropie</p> <p>-miód pszczeli</p> <p>Do picia: herbata z cytryną i miodem, woda mineralna</p> <p>-woda niegazowana Żywiec Zdrój</p>
<p>WTOREK</p> <p>13.10.2020</p> <p>1066kcal</p>	<p>Pieczyno mieszane z masłem, parówki z ketchupem, warzywa, owoc</p> <p>-chleb pszenno-żytni²</p> <p>-chleb orkiszowy²</p> <p>-masło¹</p> <p>-parówki Sokoliki^{1,9,10}</p> <p>-ketchup⁹</p> <p>-papryka</p> <p>-rzodkiewka</p> <p>-jabłko</p> <p>Do picia: kakao z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem</p>	<p>Krupnik z mięsem, kaszą i ziemniakami</p> <p>-mięso od szynki</p> <p>-marchew</p> <p>-pietruszk</p> <p>-seler⁹</p> <p>-cebula</p> <p>-masło¹</p> <p>-natka pietruszki</p> <p>-kasza jęczmienna²</p> <p>-śmietana¹</p> <p>-ziemniaki</p>		<p>Makaron z koktajlem truskawkowym, marchewka z ananase</p> <p>-makaron kokardki²</p> <p>-kefir¹</p> <p>-truskawki mrożone</p> <p>-miód pszczeli</p> <p>-marchewka</p> <p>-ananas w syropie</p> <p>-śmietana¹</p> <p>-jogurt naturalny¹</p> <p>-cukier</p> <p>Do picia: kompot wieloowocowy</p>	<p>Pieczyno mieszane z masłem, pasta z tuńczyka</p> <p>-chleb pszenno-żytni²</p> <p>-chleb orkiszowy²</p> <p>-masło¹</p> <p>-twaróg półtłusty¹</p> <p>-tuńczyk kawałki⁴</p> <p>-ketchup</p> <p>-pomidor</p> <p>-ogórek</p> <p>Do picia : herbata z cytryną i miodem, woda mineralna</p> <p>-woda niegazowana Żywiec Zdrój</p>

<p>ŚRODA</p> <p>14.10.2020</p> <p>1127kcal</p>	<p><i>Pieczywo mieszane z masłem, szynka, warzywa, owoc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenno-żytni² -chleb graham² -masło¹ -szynka Bobrownik -papryka -rzodkiewka -śliwka <p>Do picia: kawa inka² z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem</p>	<p><i>Zupa pieczarkowa z makaronem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -pieczarki -marchew -pietruszkę -seler⁹ -masło¹ -śmietana¹ -makaron muszelki² -natka pietruszki 	<p><i>Pulpety w sosie pomidorowym ryż, surówka z kapusty pekińskiej</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -udziec z indyka(mielony) -jajka³ -bułka tarta² -cukinia -cebula -marchewka -czosnek -mąka pszenna² -śmietana¹ -koncentrat pomidorowy -przecier pomidorowy -włoszczyzna⁹ -olej rzepakowy -ryż -kapusta pekińska -pomidor -ogórek -kukurydza konserwowa -oliwa z oliwek <p>Do picia: kompot wieloowocowy</p>	<p><i>Ciasto marchewkowe</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -mąka pszenna² -marchewka -olej rzepakowy -cukier -orzechy włoskie⁸ -jajka³ -proszek do pieczenia² -cukier waniliowy -soda oczyszczona <p>Do picia: woda mineralna</p> <p>-woda niegazowana Żywiec Zdrój</p>
<p>CZWARTEK</p> <p>15.10.2020</p> <p>1041kcal</p>	<p><i>Pieczywo mieszane z masłem, kiełbasa, warzywa, owoc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenno-żytni² -chleb graham² -masło¹ -kiełbasa małopolska -pomidor -rzodkiewka -marchew do chrupania -banan <p>Do picia: kakao z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem</p>	<p><i>Zupa z groszku zielonego z kaszą manną</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -groszek zielony mrożony -marchewka -pietruszkę -seler⁹ -śmietana¹ -masło¹ -kasza manna² -natka pietruszki 	<p><i>Udki pieczone, ziemniaki, buraki z jabłkiem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -udko z kurczaka -cebula -czosnek -olej rzepakowy -ziemniaki -masło¹ -jogurt naturalny¹ -buraki -jabłko -oliwa z oliwek -cukier <p>Do picia: kompot wieloowocowy</p>	<p><i>Jabłko pieczone z miodem i cynamonem, chrupki kukurydziane</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -jabłko -miód pszczeli -cynamon -chrupki kukurydziane <p>Do picia: woda mineralna</p> <p>-woda niegazowana Żywiec Zdrój</p> <p>-</p>

PIĄTEK	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane z masłem, serek śmietankowy ze szczypiorkiem, warzywa, owoc</i>	<i>Zupa koperkowa z ryżem</i>	<i>Miruna panierowana, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej</i>	<i>Kisiel truskawkowy, wafle ryżowe</i>
16.10.2020	-płatki kukurydziane	-koperk -marchewka -pietruszka	-miruna mrożona ⁴ -mąka pszenna ² -jajka ³ -mleko ¹ -bułka tarta ² -olej rzepakowy -ziemniaki	-truskawki mrożone -skrobia ziemniaczana -cukier -wafle ryżowe
982kcal	-mleko ¹ -chleb pszenno-żytni ² -chleb orkiszowy ² -masło ¹ -twaróg półtłusty ¹ -jogurt naturalny ¹ -szczypiorek -pomidor -rzodkiewka -winogrono	-seler ⁹ -śmietana ¹ -masło ¹ -ryż -koperk	-masło ¹ -jogurt naturalny ¹ -cebula -kapusta pekińska -marchew -jabłka -oliwa z oliwek	Do picia: woda mineralna, -woda niegazowana Żywiec Zdrój
	Do picia: herbata z cytryną i miodem		Do picia: kompot z owoców mieszanych: truskawka, śliwka, agrest, porzeczki	

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

