

	ŚNIADANIE OWOC	OBIAD		PODWIECZOREK
		ZUPA	DRUGIE DANIE	
PONIEDZIAŁEK 19.10.2020 1112kcal	<b><i>Pieczywo mieszane z masłem, polędwica, warzywa, owoc</i></b> -chleb pszenno-żytni <sup>2</sup> - chleb graham <sup>2</sup> -masło <sup>1</sup> -polędwica sopocka -papryka -rzodkiewka -jabłko <b>Do picia: kawa inka<sup>2</sup> z mlekiem<sup>1</sup>, herbata z cytryną i miodem</b>	<b><i>Zupa pomidorowa z ryżem</i></b> -przecier pomidorowy -koncentrat pomidorowy -marchewka -pietruszką -seler <sup>9</sup> -śmietana <sup>1</sup> -masło <sup>1</sup> -ryż -natka pietruszki	<b><i>Kotlet drobiowy, ziemniaki, surówka z selera z rodzynekami</i></b> -filet z kurczaka -mąka pszenna <sup>2</sup> -jajka <sup>3</sup> -mleko <sup>1</sup> -bułka tarta <sup>2</sup> -olej rzepakowy -ziemniaki -cebula -jogurt naturalny <sup>1</sup> -masło <sup>1</sup> -seler <sup>9</sup> -rodzynki <sup>12</sup> -śmietana <sup>1</sup> -sok z cytryny -cukier <b>Do picia: kompot wieloowocowy</b>	<b><i>Murzynek z gruszką</i></b> -mąka pszenna <sup>2</sup> -jajka <sup>3</sup> -mleko <sup>1</sup> -margaryna palma <sup>1</sup> -kakao -soda oczyszczona -gruszki -cukier <b>Do picia: woda mineralna</b> -Żywiec- Zdrój niegazowany
WTOREK 20.10.2020 1007kcal	<b><i>Pieczywo mieszane z masłem, kurczak, warzywa, owoc</i></b> -chleb pszenno-żytni <sup>2</sup> -chleb orkiszowy <sup>2</sup> -masło <sup>1</sup> -kurczak z Bobrownik -ogórek -pomidor -śliwka <b>Do picia: kakao<sup>2</sup> z mlekiem<sup>1</sup>, herbata z cytryną i miodem</b>	<b><i>Kapuśniak z kielbasą i ziemniakami</i></b> -kapusta kiszona -kielbasa podwawelska -ziemniaki -marchew -pietruszką -seler <sup>9</sup> -cebula -masło <sup>1</sup> -mąka pszenna <sup>2</sup> -natka pietruszki	<b><i>Kluski leniwe z sera twarogowego i ziemniaków, marchewka z brzoskwinia</i></b> -mąka pszenna <sup>2</sup> -twaróg półtłusty <sup>1</sup> -ziemniaki -jajka <sup>3</sup> -cukier -masło <sup>1</sup> -marchew -brzoskwinie w syropie -śmietana <sup>1</sup> -jogurt naturalny <sup>1</sup> <b>Do picia: kompot wieloowocowy</b>	<b><i>Pieczywo mieszane z masłem, pasta rybna, warzywa</i></b> -chleb pszenno-żytni <sup>2</sup> -chleb orkiszowy <sup>2</sup> -masło <sup>1</sup> -makrela w pomidorach <sup>4</sup> -paprykarz z łosia <sup>4</sup> -cebula -papryka -rzodkiewka <b>Do picia : herbata z cytryną i miodem, woda mineralna</b> -woda niegazowana Żywiec Zdrój

<p>ŚRODA</p> <p>21.10.2020</p> <p><b>1019kcal</b></p>	<p><i>Pieczyno mieszane z masłem, pasztet pieczony, warzywa, owoc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-chleb pszenno-żytni<sup>2</sup></li> <li>- chleb graham<sup>2</sup></li> <li>-masło<sup>1</sup></li> <li>-pasztet pieczony</li> <li>-pomidor</li> <li>-ogórek</li> <li>-marchew do chrupania</li> <li>-mandarynka</li> </ul> <p><b>Do picia: kawa inka<sup>2</sup> z mlekiem<sup>1</sup>, herbata z cytryną i miodem</b></p>	<p><i>Rosół z makaronem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozbratel</li> <li>-skrzydło z indyka</li> <li>-marchew</li> <li>-pietruszka</li> <li>-seler<sup>9</sup></li> <li>-por</li> <li>-kapusta włoska</li> <li>-czosnek</li> <li>-natka pietruszki</li> </ul> <p><b>-makaron nitki czterojajeczny<sup>2,3</sup></b></p>	<p><i>Mięso duszone, ziemniaki, sałata lodowa ze śmietaną</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozbratel(z rosółu)</li> <li>-cebula</li> <li>-olej rzepakowy</li> <li>-ziemniaki</li> </ul> <p><b>-jogurt naturalny<sup>1</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-masło<sup>1</sup></li> <li>-sałata lodowa</li> <li>-śmietana<sup>1</sup></li> <li>-cukier</li> <li>-sok z cytryny</li> </ul> <p><b>Do picia: kompot wieloowocowy</b></p>	<p><i>Koktajl bananowy, wafle ryżowe</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-banany</li> <li>-kefir<sup>1</sup></li> <li>-miód pszczeli</li> <li>-wafle ryżowe</li> </ul> <p><b>Do picia: woda mineralna</b></p> <p>-woda Żywiec Zdrój niegazowana</p>
<p>CZWARTEK</p> <p>22.10.2020</p> <p><b>1106kcal</b></p>	<p><i>Pieczyno mieszane z masłem, pasta z tuńczyka, warzywa, owoc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-chleb pszenno-żytni<sup>2</sup></li> <li>-chleb graham<sup>2</sup></li> <li>-masło<sup>1</sup></li> <li>-tuńczyk w sosie własnym<sup>4</sup></li> <li>-twaróg półtłusty<sup>1</sup></li> <li>-ketchup<sup>9</sup></li> <li>-rzodkiewka</li> <li>-ogórek</li> <li>-winogrono</li> </ul> <p><b>Do picia: kakao z mlekiem<sup>1</sup>, herbata z cytryną i miodem</b></p>	<p><i>Barszcz czerwony z ziemniakami</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-buraki</li> <li>-marchewka</li> <li>-pietruszka</li> <li>-seler<sup>9</sup></li> <li>-czosnek</li> <li>-śmietana<sup>1</sup></li> <li>-masło<sup>1</sup></li> <li>-koperek</li> <li>-natka pietruszki</li> <li>-ziemniaki</li> </ul>	<p><i>Strogonow, kasza, kalafior</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-mięso od szynki</li> <li>-olej rzepakowy</li> <li>-cebula</li> <li>-papryka</li> <li>-czosnek</li> <li>-pieczarki</li> <li>-ogórek kiszony</li> <li>-koncentrat pomidorowy</li> <li>-przecier pomidorowy</li> <li>-kukurydza konserwowa</li> </ul> <p><b>-mąka pszenna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-śmietana<sup>1</sup></li> <li>-kasza jęczmienna<sup>2</sup></li> <li>-kalafior mrożony</li> <li>-masło<sup>1</sup></li> <li>-bułka tarta<sup>2</sup></li> </ul> <p><b>Do picia kompot wieloowocowy</b></p>	<p><i>Pieczyno pszenne z masłem, mus jabłkowy</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-weka pszenna<sup>2</sup></li> <li>-masło<sup>1</sup></li> <li>-jabłka</li> <li>-cukier</li> </ul> <p><b>Do picia: herbata z cytryna i miodem, woda mineralna</b></p> <p>-woda niegazowana Żywiec Zdrój</p>

PIĄTEK 23.10.2020 911kcal	<b>Płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane z masłem , serek paprykowy, warzywa, owoc</b> -płatki kukurydziane -mleko <sup>1</sup> -chleb pszenno-żytni <sup>2</sup> -chleb orkiszowy <sup>2</sup> -masło <sup>1</sup> -twaróg półtłusty <sup>1</sup> -papryka -jogurt naturalny <sup>1</sup> -pomidor -ogórek -banan <b>Do picia: herbata z cytryną i miodem</b>	<b>Zupa jarzynowa z kaszą manną</b> -bukiet wiosenny jarzyn(kalafior, marchewka ,fasolka szparagowa, brukselka, groch zielony) -śmietana <sup>1</sup> -masło <sup>1</sup> -kasza manna <sup>2</sup> -natka pietruszki	<b>Miruna duszona ,sos koperkowy, ryż, marchewka z groszkiem duszona</b> -miruna mrożona <sup>4</sup> -olej rzepakowy -koperek -włoszczyzna <sup>9</sup> -masło <sup>1</sup> -śmietana <sup>1</sup> -mąka pszenna <sup>2</sup> -ryż -marchew z groszkiem -masło <sup>1</sup> -mąka pszenna -cukier <b>Do picia: kompot z owoców mieszanych:</b> truskawka, śliwka, agrest, porzeczki	<b>Gruszka duszona w sosie waniliowym</b> -gruszki -mleko <sup>1</sup> -żółtko jajka <sup>3</sup> -mąka ziemniaczana -cukier waniliowy -cukier <b>Do picia: woda mineralna</b> -woda niegazowana Żywiec Zdrój
---------------------------------	---	--	---	---

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

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