

	ŚNIADANIE OWOC	OBIAD		PODWIECZOREK
		ZUPA	DRUGIE DANIE	
PONIEDZIAŁEK 16.11.2020 1125kcal	<i>Pieczywo mieszane z masłem, polędwica, warzywa, owoc</i> -chleb pszenno-żytni ² - chleb graham ² -masło ¹ -polędwica sopocka -papryka -rzodkiewka -jabłko Do picia: kawa inka² z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem	<i>Zupa pomidorowa z ryżem</i> -przecier pomidorowy -koncentrat pomidorowy -marchewka -pietruszką -seler ⁹ -śmietana ¹ -masło ¹ -ryż -natka pietruszki	<i>Kotlet drobiowy, ziemniaki, surówka z selera z rodzynekami</i> -filet z kurczaka -mąka pszenna ² -jajka ³ -mleko ¹ -bułka tarta ² -olej rzepakowy -ziemniaki -cebula -jogurt naturalny ¹ -masło ¹ -seler ⁹ -rodzynki ¹² -śmietana ¹ -sok z cytryny -cukier Do picia: kompot wieloowocowy	<i>Murzynek z gruszką</i> -mąka pszenna ² -jajka ³ -mleko ¹ -margaryna palma ¹ -kakao -soda oczyszczona -gruszki -cukier Do picia: woda mineralna -Żywiec- Zdrój niegazowany
WTOREK 17.11.2020 1020kcal	<i>Pieczywo mieszane z masłem, kurczak, warzywa, owoc</i> -chleb pszenno-żytni ² -chleb orkiszowy ² -masło ¹ -kurczak z Bobrownik -ogórek -pomidor -śliwka Do picia: kakao² z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem	<i>Kapuśniak z kielbasą i ziemniakami</i> -kapusta kiszona -kielbasa podwawelska -ziemniaki -marchew -pietruszką -seler ⁹ -cebula -masło ¹ -mąka pszenna ² -natka pietruszki	<i>Kluski leniwe z sera twarogowego i ziemniaków, marchewka z brzoskwinia</i> -mąka pszenna ² -twaróg półtłusty ¹ -ziemniaki -jajka ³ -cukier -masło ¹ -marchew -brzoskwinie w syropie -śmietana ¹ -jogurt naturalny ¹ Do picia: kompot wieloowocowy	<i>Pieczywo mieszane z masłem, pasta rybna, warzywa</i> -chleb pszenno-żytni ² -chleb orkiszowy ² -masło ¹ -makrela w pomidorach ⁴ -paprykarz z łososia ⁴ -cebula -papryka -rzodkiewka Do picia : herbata z cytryną i miodem, woda mineralna -woda niegazowana Żywiec Zdrój

<p>ŚRODA 18.11.2020</p> <p>1032kcal</p>	<p><i>Pieczyno mieszane z masłem, pasztet pieczony, warzywa, owoc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenno-żytni² - chleb graham² -masło¹ -pasztet pieczony -pomidor -ogórek -marchew do chrupania -mandarynka <p>Do picia: kawa inka² z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem</p>	<p><i>Rosół z makaronem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -rozbratel -skrzydło z indyka -marchew -pietruszka -seler⁹ -por -kapusta włoska -czosnek -natka pietruszki <p>-makaron nitki czterojajeczny^{2,3}</p>	<p><i>Mięso duszone, ziemniaki, sałata lodowa ze śmietaną</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -rozbratel(z rosółu) -cebula -olej rzepakowy -ziemniaki <p>-jogurt naturalny¹</p> <ul style="list-style-type: none"> -masło¹ -sałata lodowa -śmietana¹ -cukier -sok z cytryny <p>Do picia: kompot wieloowocowy</p>	<p><i>Koktajl bananowy, wafle ryżowe</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -banany -kefir¹ -miód pszczeli -wafle ryżowe <p>Do picia: woda mineralna</p> <p>-woda Żywiec Zdrój niegazowana</p>
<p>CZWARTEK 19.11.2020</p> <p>1120kcal</p>	<p><i>Pieczyno mieszane z masłem, pasta z tuńczyka, warzywa, owoc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenno-żytni² -chleb graham² -masło¹ -tuńczyk w sosie własnym⁴ -twaróg półtłusty¹ -ketchup⁹ -rzodkiewka -ogórek -winogrono <p>Do picia: kakao z mlekiem¹, herbata z cytryną i miodem</p>	<p><i>Barszcz czerwony z ziemniakami</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -buraki -marchewka -pietruszka -seler⁹ -czosnek -śmietana¹ -masło¹ -koperek -natka pietruszki -ziemniaki 	<p><i>Strogonow, kasza, kalafior</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -mięso od szynki -olej rzepakowy -cebula -papryka -czosnek -pieczarki -ogórek kiszony -koncentrat pomidorowy -przecier pomidorowy -kukurydza konserwowa <p>-mąka pszenna</p> <ul style="list-style-type: none"> -śmietana¹ -kasza jęczmienna² -kalafior mrożony -masło¹ -bułka tarta² <p>Do picia kompot wieloowocowy</p>	<p><i>Pieczyno pszenne z masłem, mus jabłkowy</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -weka pszenna² -masło¹ -jabłka -cynamon -cukier <p>Do picia: herbata z cytryna i miodem, woda mineralna</p> <p>-woda niegazowana Żywiec Zdrój</p>

<p>PIĄTEK 20.11.2020</p> <p>987kcal</p>	<p><i>Płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane z masłem , serek paprykowy, warzywa, owoc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -płatki kukurydziane -mleko¹ -chleb pszenno-żytni² -chleb orkiszowy² -masło¹ -twaróg półtłusty¹ -papryka -jogurt naturalny¹ -pomidor -ogórek -banan <p>Do picia: herbata z cytryną i miodem</p>	<p><i>Zupa jarzynowa z kaszą manną</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -bukiet wiosenny jarzyn(kalafior, marchewka ,fasolka szparagowa, brukselka, groch zielony) -śmietana¹ -masło¹ -kasza manna² -natka pietruszki 	<p><i>Miruna duszona ,sos koperkowy, ryż, surówka z kiszanej kapusty</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -miruna mrożona⁴ -olej rzepakowy -koperek -włoszczyzna⁹ -masło¹ -śmietana¹ -mąka pszenna² -ryż -kiszona kapusta -marchew -jabłka -cukier -cebula -oliwa z oliwek <p>Do picia: kompot z owoców mieszanych: truskawka, śliwka, agrest, porzeczki</p>	<p><i>Pieczywo chrupkie z masłem, konfitura jagodowa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -pieczywo chrupkie² -masło^a -konfitura jagodowa <p>Do picia: herbata z cytryną i miodem woda mineralna</p> <ul style="list-style-type: none"> -woda niegazowana Żywiec Zdrój
---	---	---	--	---

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