

JADŁOSPIS

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 03.10.2022	Chleb ziarnisty -35g (mąka pszenna , siemie lniane, słonecznik,) -131kcal Masło -5g Kiełbasa Krakowska drobiowa-15g Sałata,ogórek świeży cebulka Kawa z mlekiem-200ml(kawa, mleko) Gruszka	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i mięsem (wywar warzywny- seler , kurczak ćwiartka- mąka pszenna,jaja,śmietana , przyprawy) natka-200ml 108kcal Makaron ze serem (m.pszenna,jajka) 250g 164kcl Śliwka 55g-27 kcal Kompot-200g 45kcal Ok. 695kcal	Rolada jabłkowo- biszkoptowa (m.pszenna,jajko)-wyrób własny Herbata owocowa
Wtorek 04.10.2022	Chleb pszenno żytni-35g (mąka pszenna) Masło -5g Paszтет pieczony drobiowy-15g Ogórek kiszony,szczypiorek Herbata z cytryną -200ml Jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem (wywar warzywny- seler , kurczak ćwiartka-, śmietana przyprawy) natka-200ml 108kcal Ziemniaki z koperkiem180g -180 kcal Kotlet schabowy (m.pszenna,jajka,bulka tarta,olej,sól) 90g 253kcal Sałata zielona z rzodkiewką , szczypiorkiem i jogurtem -60g Kompot-200g 45kcal	Płatki kukurydziane z mlekiem
Środa 05.10.2022	Chleb mieszany-35g(mąka pszenna, mąka żytnia) Kurczak z Bobrownik 15g Pomidor, szczypiorek Herbata z cytryną-200ml Jabłko Ok.160kcal	Barszcz biały z kiełbasą wiejską i jajkiem (żurek zakwas, śmietana 18%,jogurt naturalny , przyprawy 300ml-170kcal Pieczywo pełnoziarniste (mąka pszenna) 50g 60kcal Pierogi ukraińskie (mąka pszenna, jajka, masło) 250g - 345kcal Kompot (mieszanka kompotowa, cukier) 200g 45kcal	Chałka z masłem . Kakao naturalne (mleko)
Czwartek 06.10.2022	Chleb pszenno -żytni-35g z masłem -5g Twarożek na słodko z miodem Kawa zbożowa z mlekiem-200ml (mleko, jęczmień, żyto) Gruszka	Tarte kluseczki na rosole, natka (kurczak ćwiartka, warzywa, seler, jaja, m. pszenna , sól, przyprawy) 250g-370kcal Risotto z kurczakiem i warzywami ,sos pomidorowy-250g (ryż brązowy, kukurydza, groszek ,por ,marchewka, koncentrat pomidorowy, mąka.pszenna) 420kcal Kalafior gotowany 60g 10kcal Kompot-200g 45kcal	Bukiet owocowy (mandarynka,jabłko,gruszka) Wafle ryżowe
Piątek 07.10.2022	Grysik na mleku 200ml Weka pszenna-35g (mąka pszenna) Masło -5g Dżem truskawkowy Jabłko	Zupa-krem z soczewicy z grzankami i natką (wywar warzywny- seler, mąka pszenna ,przyprawy) -250g 277kcal Ziemniaki z koperkiem 180g 180kcal Pulpeciki rybne w sosie koperkowym (miruna,bulka pszenna,jajko,śmietana) -90g 275 kcal Fasolka szparagowa z maselkiem i bułeczką 70g-27,5 kcal Kompot-200g 45kcal	Surówka z marchwi i jabłek z jogurtem Wafle kukurydziane

Poniedziałek 10.10.2022	Chleb pszenno-żytni-35g z masłem-5g Polędwica sopocka-15g Sałata ,papryka ,zielona cebulka Herbata z cytryną-200ml Gruszka Ok.273kcal	Zupa koperkowa z makaronem /m.pszenna/ ryżowym i ziel (mieszanka warzywna 7-składnikowa - seler ,śmietana 18% , kurczak tuszka, sól ,ziola, natka pietruszki) 200ml -118kcl Ryż z jabłkami i słodką śmietanką Kompot-200g.(mieszanka kompotowa, cukier) 45kcal	Banan w sosie jogurtowo-miodowym z cynamonem. Ok.265kcl
Wtorek 11.10.2022	Chleb graham-35 g(mąka pszenna, mąka razowa)z masłem-5g Jajko gotowane,pomidor, rzodkiewka ,sałata szczypiorkiem-15g Kawa zbożowa z mlekiem-200ml (mleko, zboża) Śliwka	Zupa grysikowa (zboża) natka-200ml(wywar warzywny- seler , kurczak tuszka, kasza manna, sól, ziola) 115kcl Kasza jęczmienna 150g 160kcl Gulasz z mięsa wieprzowego 120g-359kcal Bukiet gotowanych warzyw (brokuł,kalafior,marchewka) 60g-15kcl Kompot (mieszanka kompotowa, cukier) 200g 45kcal	Rogal pszenny z masłem Masło-5g Kakao naturalne (mleko)-200ml Gruszka Ok.250kcal
Środa 12.10.2022	Chleb pszenno-żytni-35g z masłem-5g Kielbasa Krakowska drobiowa-15g Sałata ,papryka ,zielona cebulka Kawa zbożowa z mlekiem-200ml (mleko, jęczmień, żyto) Gruszka Ok.273kcal	Zupa z ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki (wywar warzywny- seler ,cebula, sól, ziola) 250ml Łazanki z kapustą i mięsem-(mąka pszenna, jajka , kapusta biała, cebula, mięso wieprz.olej rzep.) 250g Kompot (mieszanka kompotowa, cukier) 200g 45kcal	Chleb ziarnisty -35g (mąka pszenna , siemie lniane, słonecznik,) -131kcal Szynka wiejska-15g Rzodkiewka Herbata malinowa-200ml
Czwartek 13.10.2022	Bułka kajzerka (m.pszenna)-50g Masło-5g Ser żółty-15g Kawa zbożowa z mlekiem-200ml (mleko, zboża) Gruszka Ok. 420 kcal	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną i mięsem drob.(wywar warzywny- seler , ćwiartka z kurczaka, sól, ziola śmietana 18%) 250m -170kcal Ziemniaki z koperkiem 200g 200kcl Filet z kurczaka w panierce (m.pszenna,jajka ,olej,sól) 90g 256kcal Pomidor ze szczypiorkiem 60g 10kcal Kompot (mieszanka kompotowa, cukier) 200g 45kcal	Jabłko pieczone z cynamonem Ok.75kcal
Piątek 14.10.2022	Chleb pszenno-żytni -35 g(mąka pszenna, mąka razowa) z masłem-5g Pasta z tuńczyka z jajkiem i ogórkiem kiszonym -15g-150kcal Herbata z cytryną-200ml Jabłko	Zupa azjatycka z ziemniakami i natką (wywar warzywny- seler , filet z miruny ,koncentrat pomidorowy, sól, ziola,) 250ml 140kcal Kluski drożdżowe na parze z lekką nutą czekolady (mąka pszenna,jajko,masło) 250g 180kcal Jabłko 100g- 60,9kcal Kompot (mieszanka kompotowa, cukier) 200g 45kcal	Jogurt bio malinowy 150g Biszkopty (m.pszenna,jajko) Ok. 220kcal

DYREKTOR

INTENDENT

KUCHARKA

Zupy gotowane są na wywarze mięsno warzywnym wraz z selerem. Między posiłkami dzieci otrzymują do picia wodę naturalną źródlaną.

W jadłospisach wyróżniono **produkty powodujące alergie** występujące w posiłkach przygotowywanych dla dzieci przedszkolnych i zawarte w załączniku II do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego Rady (UE) NR116969/ z dnia 25.11.2011r