

PRZEDSZKOLE

04.11.2024 – 08.11.2024

04.11.2024 – PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE – CHLEB MIESZANY 40G, MASŁO 5G, WĘDLINA – SZYNKA Z KURCZAKA, SER ŻÓŁTY 15G, HERBATA Z CYTRYNĄ 200ML

Składniki — chleb mieszany (**mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, drożdże, sól), **masło**, szynka z kurczaka, ser żółty, herbata minutka, cytryna, cukier

OBIAD – ZUPA KALAFIOROWA 250G

SKŁADNIKI – woda, ziemniaki, kalafior, kurczak świeży, marchew, pietruszka korzeń, **seler, śmietana** 18%UHT, por, nać pietruszki, koperek, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy

OBIAD – RYŻ BIAŁY, POTRAWKA Z WARZYWAMI 150G, OGÓREK KISZONY , WODA DO PICIA

Składniki – ryż biały, piersi z kurczaka, marchew, **śmietana** 18%(śmietanka, stabilizator:E339, E 407), olej rzepakowy, sól, papryka słodka mielona, zioła prowansalskie, lubczyk,(produkty mogą zawierać: **gluten, jaja, soję, mleko** i produkty pochodne oraz **seler i gorczycę**), nać pietruszki

PODWIECZOREK - BANAN, FLIPSY KUKURYDZIANE

05.11.2024 – WTOREK

ŚNIADANIE – KASZA MANNA Z TRUSKAWKAMI 200ML, BUŁKA MAŚLANA 25G, MASŁO 5G, SER ŻÓŁTY 10G, POMIDOR MALINOWY 10G, HERBATA OWOCOWA

SKŁADNIKI - bułka maślana – (mąka **pszenna**, woda+ **mleko**, margaryna, cukier, drożdże, mak3%,sól), **masło** 82%, ser żółty(**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), kasza manna, **mleko**, truskawki, pomidor, herbata owocowa

OBIAD – ZUPA BURACZKOWA 250ML

SKŁADNIKI : woda ,ziemniaki, burak czerwony, kurczak świeży, marchew, koncentrat barszczu czerwonego, pietruszka korzeń, **seler, śmietana** 18%, por, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz ziołowy,

OBIAD – ZIEMNIAKI 200G, PORCJA MIĘSA W SOSIE WŁASNYM 200G, SURÓWKA WIOSENNA 100G, JABŁKO

składniki- ziemniaki , sól

składniki- szynka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, sól ,papryka słodka, susz pietruszki (produkty mogą zawierać: **gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne** oraz **seler i gorczycę**),pietruszka nać

surówka – kapusta pekińska, marchewka, oliwa z oliwek, ogórek świeży, koperek

PODWIECZOREK – SAŁATKA OWOCOWA 150G , HERBATA OWOCOWA 200ml

SKŁADNIKI- banan, mandarynka, jabłko

06.11.2024 – ŚRODA

ŚNIADANIE - CHLEB ORKISZOWY 50G, MASŁO 5G, SAŁATA , POŁĘDWICA MIODOWA 15G, SEREK KANAPKOWY Z SZYNKĄ, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ML,

Składniki – chleb orkiszowy (**mąka orkiszowa 80%**, woda, drożdże, sól), **masło 82%**,sałata, polędwica miodowa, serek kanapkowy z szynką, herbata minutka, cytryna

OBIAD - ZUPA GROCHÓWKA 250G

SKŁADNIKI- woda, ziemniaki, kurczak świeży, kiełbasa zwyczajna(mięso wieprzowe 60%, woda, mięso wieprzowe oddzielone mechanicznie, izobat i koncentrat białka **sojowego** ,sól, skrobia ziemniaczana, czosnek, przyprawy, zawierające **gorczycę**, regulator kwasowości E301, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E250, stabilizatory: E451 E452, ekstrakty roślinne, substancja konserwująca E 250,jelita wieprzowe), marchewka, groch łuskany, **seler** , por, sól, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, lubczyk, pieprz ziołowy, majeranek, nać pietruszki

OBIAD – ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 300G, MANDARYNKA

Składniki – makaron rurki, trio warzywne(marchew, brokuł, kalafior),filet z kurczaka, **śmietana** UHT 18%, czosnek, **ser** żółty, sól, pieprz ziołowy, ketchup łagodny

PODWIECZOREK – PLACUSZKI – BANANOWE 200g

PLACUSZKI BANANOWE SKŁADNIKI- banany, mąka **pszenna**, **jajka**, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny (**mleko**, **białka mleka**, żywe kultury bakterii), olej

07.11.2024 – CZWARTEK

ŚNIADANIE – CHLEB MIESZANY 40G, MASŁO 5G, KRAKOWSKA DROBIOWA 10G, PAPRYKA CZERWONA 15G, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM 200ML, HERBATA MIĘTOWA 200ML

SKŁADNIKI – chleb mieszany (**mąka pszenna**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól), **masło 82%**, krakowska drobiowa, papryka czerwona, kawa zbożowa, mleko

OBIAD- ZUPA SZPINAKOWA 250ML

Składniki ; woda, ziemniaki, szpinak, kurczak świeży, marchew, **śmietana** 18% UHT, pietruszka korzeń, **seler**, por, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz ziołowy, nać pietruszki

OBIAD – KASZA PERŁOWA JĘCZMIENNA 50G, KOTLET SCHABOWY 120G, SURÓWKA MARCHEW Z JABŁKIEM 120G, WODA DO PICIA 200ML

SKŁADNIKI – kasza perłowa **jęczmienna**, sól

składniki- schab wieprzowy, **jajka**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**80%, mąka **żytnia**20%, woda, drożdże, sól),olej rzepakowy, **mleko** 2%, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy, majeranek, susz pietruszki, surówka- marchew z jabłkiem i **śmietaną** 18%

PODWIECZOREK - WAFLE ANDRUTY PRZEKŁADANE Z DŻEMEM , JABŁKO, HERBATA OWOCOWA

Składniki – wafle andruty, dżem, jabłko, herbata owocowa, cukier

08.11.2024 – PIĄTEK

ŚNIADANIE – CHLEB MIESZANY 40G, MASŁO 5G, PASTA JAJECZNA 30G, POŁĘDWICA MIODOWA 10G, SZCZYPIOREK, KAKAO 200ML

SKŁADNIKI – chleb mieszany (**mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, drożdże, sól), **masło** 82%, **jajko** gotowane, krakowska drobiowa, ogórek kiszony, szczypior, **mleko**, kakao

OBIAD – ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM NITKI 250G

SKŁADNIKI – woda, makaron nitki(mąka makaronowa **pszenna**), kurczak, marchew, pietruszka korzeń, **seler**, por, nać pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz ziołowy

OBIAD-ZIEMNIAKI 200G, RYBA Z PIECA 150G, SURÓWKA GRECKA 100G, JABŁKO

składniki – ziemniaki, sól

Ryba z pieca składniki – filet z **morszczuka, jajka**, olej rzepakowy, bułka tarta(**mąka pszenna 80%, mąka żytnia20%**, woda, drożdże, sól, produkt zawiera **gluten**), cytryna, pieprz ziołowy, sól

SKŁADNIKI – sałata lodowa, pomidor koktajlowy, ogórek świeży, ser fetta, papryka czerwona, sól morska, pieprz ziołowy

PODWIECZOREK – CIASTO JABŁECZNIK 200G, HERBATA OWOCOWA 200ML

Składniki – **jajka**, mąka **pszenna**, jabłko, olej rzepakowy, cukier waniliowy, proszek do pieczenia

Produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji wypisano pogrubioną czcionką.

Jadłospis może ulec zmianie