

# JADŁOSPIS DEKADOWY OD 12.09.22r DO 23.09.22r



DATA	ŚNIADANIE	ZUPA, OWOC	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
<b>12.09.</b> Poniedziałek	Kawa Inka ( <b>jęczmień, żyto</b> ) na <b>mleku ( mleko)</b> 200ml, pieczywo mieszane 60g ( <b>pszenica, żyto</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) 8g , kielbasa sucha staropolska 30g, sałata 5g, rzodkiewka 20g, papryka czerwona 20g, szczypiorek. Herbata wieloowocowa- lekko dosładzana miodem 200ml.	Rosół z makaronem, z natką ( <b>seler, pszenica, jaja, mleko</b> ) 250ml. Arbuż.	Potrąwka z kurczaka 120g, ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw na ciepło /marchewka, brokuły, kalafior/ z dodatkiem siemienia lnianego 80g. Kompot wieloowocowy 200ml -lekko dosładzany miodem.	Płatki ryżowe na <b>mleku ( mleko)</b> , z musem jabłkowo- cynamonowym 150g. Chrupki bezglutenowe 2szt. Bułka weka ( <b>pszenica</b> ) 60g z masłem ( <b>mleko</b> ) 8g.
<b>13.09.</b> Wtorek	Kakao na <b>mleku ( mleko)</b> 200ml, chleb słonecznikowy ( <b>pszenica</b> ) 60g z masłem ( <b>mleko</b> ) 8g, szynka wieprzowa 30g, sałata 5g, ogórek zielony 20g, pomidor 20g, szczypiorek. Herbata z pokrzywy- gorzka 200ml.	Żurek chłopski, z ziemniakami, z natką ( <b>seler, pszenica, żyto, mleko</b> ) 250ml.	Gulasz wołowy 60g, kasza gryczana 150g, buraczki z chrzanem 80g. Kompot wieloowocowy 200ml -lekko dosładzany miodem.	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) z mixem ziaren i gorzką <b>czekoladą</b> 85% 150ml. Rogalik maślany ( <b>pszenica, jaja , mleko</b> ) z masłem 8g ( <b>mleko</b> ). Gruszka 0,5szt.
<b>14.09.</b> Środa	Kasza manna ( <b>pszenica</b> ) na <b>mleku ( mleko)</b> 200ml, pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g z masłem ( <b>mleko</b> ) 8g, indyk gotowany 30g, sałata 5g, papryka czerwona 20g, ogórek zielony 20g, szczypiorek. Herbata z owoców leśnych- lekko dosł. miodem	Zupa pomidorowa, z ryżem, z natką ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml. Kiwi 0,5 szt.	Paluszki rybne ( <b>ryba</b> ) 70g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną 80g. Kompot wieloowocowy 200ml -lekko dosładzany miodem.	Chleb wieloziarnisty ( <b>żyto, pszenica, owies, sezam</b> ) 60g z masłem ( <b>mleko</b> ) 8g, serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiewka 40g, szczypiorek. Bawarka na <b>mleku ( mleko)</b> 200ml.
<b>15.09.</b> Czwartek	Kawa Inka ( <b>jęczmień, żyto</b> ) na <b>mleku (mleko)</b> 200ml, chleb graham ( <b>pszenica</b> ) 60g z masłem ( <b>mleko</b> ) 8g, jajecznica ( <b>jaja</b> ) 1szt. ze szczypiorkiem 20g, pomidor 40g. Herbata z miętowa - gorzka 200ml.	Zupa minestrone z kapustą i białą fasolą, z lubczykiem, z natką ( <b>seler</b> ) 250 ml.	Klopsiki /mięso wieprzowe / ( <b>pszenica, jaja</b> ) w sosie 60g, kasza bulgur 150g ( <b>pszenica</b> ), brokuły z <b>sezamem</b> 80g. Kompot wieloowocowy 200ml - lekko dosładzany miodem.	Budyń waniliowy na <b>mleku ( mleko)</b> /wyrób gotowy/ z sokiem malinowym 150ml. Biszkopty bez dodatku cukru ( <b>pszenica , mleko</b> ). Banan 0,5 szt.
<b>16.09.</b> Piątek	Płatki <b>owsiane ( owies )</b> na <b>mleku ( mleko)</b> 200ml, chleb razowy ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, z masłem ( <b>mleko</b> ) 8g, pasta z szynki i ciecioriki 30g, kielki lucerny, papryka czerwona 20g, rzodkiewka 20g, szczypiorek. Herbata z owoców sadu- lekko dosładzana miodem 200ml.	Zupa ogórkowa z ziemniakami, z natką ( <b>seler</b> ) 250ml. Jabłko 0,5 szt.	Naleśniki z serem , z dżemem 100% o obniżonej zawartości cukru ( <b>mleko, pszenica, jaja</b> ) 2 szt., z polewą jogurtową ( <b>mleko</b> ) z truskawkami 60g. Kompot wieloowocowy 200ml -lekko dosładzany miodem.	Sok dziki z natury owocowo-warzywny - jednodniowy „Niezłe ziółko” ( jabłko, ananas, jarmuż, ogórek , mięta ) 200ml. Bułka weka ( <b>pszenica</b> ) 60g z masłem ( <b>mleko</b> ) 8g.

## ŻYCZYMY SMACZNEGO

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z Rozporządzeniem U.E. Dz.U. 1169/2011.

W Przedszkolu Niepublicznym „Bajka” potrawy i wędliny mogą zawierać: zboża zawierające gluten ze zbóż (pszenica, żyto, jęczmień, owies), soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.

Skład kompotu wieloowocowego: śliwka, porzeczka czerwona, truskawka, agrest, aronia w zmiennych proporcjach.

WODA PODAWANA JEST DZIECIOM NA ŻĄDANIE.

Jadłospis opracowany dla dzieci o zaopatrzeniu energetycznym 1400kcal.