

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 12.09.22r DO 23.09.22r



DATA	ŚNIADANIE	ZUPA, OWOC	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
19.09. Poniedziałek	Kaszka kukurydziana na mleku (mleko) 200ml, bułka mała (pszenica) 60g, z masłem (mleko) 8g, z dżemem truskawkowym 100% o obniżonej zawartości cukru 30g. Marchewka do gryzienia 50g. Herbata z melisy – gorzka 200ml.	Zupa pomidorowa z makaronem, z natką (seler, pszenica, mleko) 250ml. Gruszka 0,5szt	Jajko sadzone (jaja) 1szt. , ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa zielona i żółta, z dodatkiem lnu złotego 80g. Kompot wieloowocowy 200ml- lekko dosadzany miodem.	Chleb słonecznikowy (pszenica) z masłem (mleko) 8g, szynka od zawsze 30g, sałata 5g. pomidor 20g, rzodkiewka 20g, szczypiorek. Kakao na mleku(mleko) 200ml.
20.09. Wtorek	Kakao na mleku(mleko) 200ml, pieczywo razowe (pszenica, żyto) 60g z masłem (mleko) 8g, szynka drobiowa 30g, sałata 5g, rzodkiewka 20g, papryka czerwona 20g, szczypiorek. Herbata wieloowocowa- lekko dosładzana miodem 200ml.	Barszcz ukraiński z ziemniakami, z natką (seler) 250ml.	Schab w sosie własnym 60g makaron z soczewicy czerwonej 130g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, marchewki, z jogurtem i prażonymi ziarnami słonecznika. Kompot wieloowocowy 200ml-lekko dosł. miodem.	Kasza manna (pszenica) na mleku (mleko) z sokiem malinowym 150 ml. Chrupki bezglutenowe 2szt. Kiwi. 0,5 szt.
21.09. Środa	Płatki orkiszowe na mleku (mleko) 200ml, pieczywo wieloziarniste (żyto, pszenica, owies, sezam) 60g z masłem (mleko) 8g pasztet z żurawiną 30g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, szczypiorek. Herbata miętowa - gorzka 200ml.	Zupa ogórkowa z ziemniakami, z natką (seler, mleko) 250ml. Arbuz.	Pierogi ukraińskie (mleko) 2-3 szt. , z cebulką, z jogurtem greckim (mleko) 60g. Kompot wieloowocowy 200ml-lekko dosadzany miodem.	Sok dziki z natury owocowo-warzywny – jednodniowy „Słoneczny” (jabłko, marchew, cukinia , cytryna) 200ml. Chleb z czarnuszką (pszenica) 60g z masłem 8g (mleko).
22.09. Czwartek	Kawa Inka (jęczmień, pszenica) na mleku (mleko) 200ml, chleb graham (pszenica) 60g z masłem (mleko) 8g pasta z szynki i sera białego (mleko) 30g, kielki lucerny , rzodkiewka 20 g, papryka 20g, szczypiorek. Herbata owoce sadu -lekko dosładzana miodem 200ml.	Zupa grochowa, z ziemniakami z natką (seler) 250ml.	Eskalopki indycze w sosie koperkowym 60g, kasza pęczak (jęczmień) 150g, sałatka z sałaty lodowej , z ziarnami i sosem winegret (gorczyca). Kompot wieloowocowy 200ml-lekko dosładzany miodem.	Maślanka owocowa (mleko) 150 ml. Bułka weka (pszenica) 60g z masłem 8g (mleko), z miodem, posypana mixem orzechów . Jabłko 0,5 szt.
23.09. Piątek	Kakao na mleku (mleko) 200ml., pieczywo mieszane (pszenica) 60g z masłem (mleko) 8g, STÓŁ SZWEDZKI ; szynka wieprz. 30g, ser żółty 20g, miód, sałata 5g, pomidor 30g, ogórek zielony 30g, rzodkiewka 30g, kielki brokuła, szczypiorek. Herbata z pokrzywy- gorzka 200ml.	Zupa z dyni, z pestkami dyni z natką (seler) 250ml. Banan 0,5 szt.	Filet z miruny (ryba) 70g. ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszzonej – czerwonej , z jabłkiem 80g. Kompot wieloowocowy 200ml-lekko dosłodzone miodem.	Patera warzywna- papryka czerwona, kalarepka, marchewka 90g . Bułka chalkowa (pszenica). Bawarka na mleku (mleko) 200ml.

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.