

WTOREK 12.11.2024 r.

Śniadanie	Chleb tarnowski z masłem, humus z suszonymi pomidorami (białko mleka, gluten mąki pszennej), Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten), Herbata malinowa.		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem, zieloną pietruszką zabielaną śmietaną (seler, białko mleka),	250g	158,52 kcal
	Naleśniki „Jaś i Małgosia” z serem białym i musem truskawkowym (białko mleka, gluten mąki pszennej),	150g	266,0 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, szynka maślana, pomidor, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		

ŚRODA 13.11.2024 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (białko mleka, gluten), Weka z masłem, konfitura owocowa (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Banan,		
Obiad	Krupnik z warzywami i zieloną pietruszką, zabielaną śmietaną (seler, gluten, białko mleka),	250g	230,0 kcal
	Ziemiaki z koperkiem,	150g	135,3 kcal
	Schab duszony w jarzynach,	50g	29,04 kcal
	Surówka wielowarzywna z marchewką, porem, selerem, jabłkiem i jogurtem greckim (białko mleka),	50g	16,5 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Legumina z musem malinowym (białko mleka, gluten), Herbata owocowa.		

CZWARTEK 14.11.2024 r.

Śniadanie	Chleb pszenny z masłem, sałatka z tuńczyka, jajka, kukurydzy i ogórka kiszzonego z dodatkiem majonezu i jogurtu greckiego (białko mleka, gluten mąki pszennej, jajka, ryba), Kawa zbożowa z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Mandarynki.		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką, zabielaną śmietaną (seler, gluten, białko mleka)	250g	395,0 kcal
	Ziemiaki z koperkiem,	150g	135,3 kcal
	Eskalopki z indyka (białko mleka),	50 g	74,0 kcal
	Mizeria z ogórków z jogurtem greckim (białko mleka),	50g	14,0 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Sałatka owocowo-warzywna z marchewką, jabłkiem, rodzynkami i brzoskwiniami, Biszkopty (gluten), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		

PIĄTEK 15.11.2024 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym (białko mleka, gluten), Chleb wiejski z masłem, pasta z sera białego i łososia, szczypiorek (gluten z mąki pszennej, białko mleka), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim,		
II śniadanie	Gruszki,		

Obiad	Zupa brokułowa z kaszą, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (białko mleka, seler, gluten),	250g	218,0 kcal
	Ziemiaki z koperkiem,	150g	135,3 kcal
	Kotleciki jajeczne (jajka, gluten),	50g	123,82 kcal
	Surówka z marchewki z jogurtem greckim (białko mleka),	50g	31,0 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Buleczka grahamka z masłem i konfiturą (białko mleka, gluten), Banany, Herbata owocowa.		
PONIEDZIAŁEK 18.11.2024 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, (białko mleka), Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna, szczypiorek (białko mleka, gluten z mąki pszennej, jajka), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa kaszubska z wkładką mięsną, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (białko mleka, seler),	250g	161,6 kcal
	Ryż z koktajlem truskawkowym (białko mleka),	150g	154,5 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, szynka wiejska ogórek kiszony, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
WTOREK 19.11.2024 r.			
Śniadanie	Weka z masłem, dżem truskawkowy (białko mleka, gluten mąki pszennej), Kakao (białko mleka), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banany.		
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką zabieleną śmietaną (seler, białko mleka),	250g	75,0 kcal
	Kasza bulgur (gluten),	150 g	124,5 kcal
	Gulasz drobiowy (białko mleka),	50g	92,0 kcal
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka,	50g	25,5 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Serek waniliowy z truskawkami (białko mleka), Wafel tortowy, Herbata malinowa,		
ŚRODA 20.11.2024 r.			
Śniadanie	Chleb żytni z masłem, pasta z boczku z jajkiem i szczypiorkiem (białko mleka, gluten z mąki pszennej), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Pomarańcze.		
Obiad	Zupa grysikowa na rosole z warzywami i zieloną pietruszką, (seler, gluten),	250g	323,87 kcal
	Leniwe pierogi z prażonymi płatkami migdałowymi (białko mleka, gluten),	150g	243,0 kcal
	Marchewka do chrupania,	50g	20,65 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Płatki z koktajlem truskawkowym (białko mleka), Herbata owocowa.		
CZWARTEK 21.11.2024 r.			
Śniadanie	Chleb zakopiański z masłem, pasta z sera żółtego i jajek, szczypiorek (białko mleka, gluten z mąki pszennej), Kakao (białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Mandarynki.		
Obiad	Zupa krem z soczewicy czerwonej z groszkiem ptysiowym, zieloną pietruszką,	250g	278,0 kcal

	zabielana śmietana (białko mleka, seler, gluten), Spaghetti z sosem mięsno – pomidorowym (gluten, białko mleka), Jabłko, Kompot wieloowocowy.	150g 50 g 200g	157,5 kcal 28,5 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Kisiel z truskawkami (wyrób własny) (gluten mąki pszennej), Biszkopt z cukrem pudrem (wypiek własny), Herbata owocowa.		
PIĄTEK 22.11.2024 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi z żurawiną (białko mleka, gluten), Chleb mieszany z masłem, pasta z sera białego i rzodkiewki (białko mleka, gluten z mąki pszennej, ryba), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Gruszka,		
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem, zieloną pietruszką, zabielana śmietaną (białko mleka, seler, gluten) Ziemniaki z koperkiem. Sznycelki rybne (ryba, gluten), Buraczki na ciepło, (białko mleka), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	108,0 kcal 135,3 kcal 55,0 kcal 19,0 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Chąłka drożdżowa z masłem i powidłem (białko mleka, gluten mąki pszennej), Herbata owocowa.		

Zupy w naszym przedszkolu są gotowane na pełnym bukcie jarzyn wraz z selerem.

Między posiłkami dzieci otrzymują do picia wodę mineralną niegazowaną.

W jadłospisie wyróżniono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji występujące w posiłkach przygotowywanych w naszym przedszkolu i zawarte w załączniku II

do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) NR 1169/2011 z dnia 25.11.2011 r.

Szczegółowy wykaz wartości kalorycznych i odżywczych znajduje się do wglądu u Pani Intendent.