

**PONIEDZIALEK 25.11.2024 r.**

<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z zacierką, <b>(białko mleka, gluten)</b> Chleb mieszany z masłem, pasta z ciecierzycy i jajek, szczypiorek, <b>(gluten z mąki pszennej, białko mleka)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Jabłko,		
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleny śmietaną, <b>(białko mleka, seler)</b> , Makaron z serem białym na słodko, <b>(białko mleka, gluten z mąki pszennej)</b> Marchewka do chrupania, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 200g	110,0 kcal 188,0 kcal 20,65 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Chleb graham z masłem, szynka maślana ogórek kiszony, szczypiorek <b>(białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy)</b> Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		

**WTOREK 26.11.2024 r.**

<b>Śniadanie</b>	Rogal drożdżowy z masłem i powidłem śliwkowym <b>(białko mleka, gluten mąki pszennej)</b> , Kakao <b>(białko mleka)</b> , Herbata malinowa.		
<b>II śniadanie</b>	Kaki,		
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem i zieloną pietruszką <b>(seler, gluten mąki pszennej)</b> , Ziemniaki z koperkiem, Kociołek mięsno-warzywny <b>(białko mleka, gluten mąki pszennej, seler)</b> , Jabłko, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 150g 50g 200g	370,0 kcal 135,3 kcal 56,0 kcal 28,5 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Budyń czekoladowy z bitą śmietaną <b>(białko mleka, gluten mąki pszennej)</b> , Banany, Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		

**ŚRODA 27.11.2024 r.**

<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym <b>(białko mleka, gluten)</b> , Weka z masłem, serek waniliowy <b>(białko mleka, gluten mąki pszennej)</b> Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
<b>II śniadanie</b>	Banan,		
<b>Obiad</b>	Zupa z ciecierzycy z zacierką i zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną <b>(seler, gluten, białko mleka)</b> , Placki ziemniaczane z jogurtem greckim <b>(białko mleka)</b> , Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	205,0 kcal 265,5 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Zapiekanka z wędliną i serem żółtym z dodatkiem ketchupu <b>(białko mleka, gluten)</b> , Herbata owocowa.		

**CZWARTEK 28.11.2024 r.**

<b>Śniadanie</b>	Chleb pszenny z masłem, pasta z sera żółtego i jajek z dodatkiem majonezu i jogurtu greckiego <b>(białko mleka, gluten mąki pszennej, jajka)</b> , Kawa zbożowa z mlekkiem <b>(zboża zawierające gluten, białko mleka)</b> , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Mandarynki.		
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną <b>(seler, gluten, białko mleka)</b> Ziemniaki z koperkiem, Klops w sosie własnym <b>(białko mleka)</b> , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebulki z jogurtem greckim <b>(białko</b>	250g 150g 50g 50g	178,0 kcal 135,3 kcal 98,45 kcal 27,0 kcal

	<b>mleka),</b> Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Płatki kukurydziane z koktajlem truskawkowym ( <b>białko mleka</b> ) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
<b>PIĄTEK 29.11.2024 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi ( <b>białko mleka</b> ), Chleb wiejski z masłem, pasta jajeczna, szczypiorek ( <b>gluten z mąki pszennej, białko mleka, jajka</b> ), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim,		
<b>II śniadanie</b>	Gruszki,		
<b>Obiad</b>	Krupnik z warzywami, zieloną pietruszką, zabelany śmietaną ( <b>białko mleka, seler, gluten</b> ), Ziemniaki z koperkiem, Ryba miruna panierowana ( <b>ryba, gluten</b> ), Sałatka z czerwonych buraczków z jogurtem greckim ( <b>białko mleka</b> ), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	230,0 kcal 135,3 kcal 55,0 kcal 21,0 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Buleczka grahamka z masłem i konfiturą ( <b>białko mleka, gluten</b> ), Chrupiące plasterki jabłek, Herbata owocowa.		
<b>PONIEDZIAŁEK 02.12.2024 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i żurawiną, ( <b>białko mleka, gluten</b> ), Chleb pszenny z masłem, pasta z sera białego i ogórka, szczypiorek ( <b>białko mleka, gluten z mąki pszennej</b> ), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Jabłko,		
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa na rosole z warzywami i natką pietruszki ( <b>seler</b> ), Parzaki z koktajlem truskawkowym ( <b>białko mleka</b> ), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	120,0 kcal 278,5 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Chleb graham z masłem, szynka wiejska ogórek kiszony, szczypiorek ( <b>białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy</b> ) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
<b>WTOREK 03.12.2024 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Chleb tarnowski z masłem, humus z suszonymi pomidorami, szczypiorek ( <b>białko mleka, gluten mąki pszennej</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>białko mleka, zboża zawierające gluten</b> ), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Banany.		
<b>Obiad</b>	Zupa krem „Shrek” z brokułem, szpinakiem, zielonym groszkiem, zieloną pietruszką zabelana śmietaną z groszkiem ptysiowym ( <b>seler, białko mleka</b> ), Kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), Gulasz wieprzowy ( <b>białko mleka</b> ), Surówka z ogórka kiszzonego, cebulki i jabłka z dodatkiem jogurtu greckiego ( <b>białko mleka</b> ), Kompot wieloowocowy.	250g 150 g 50g 50g 200g	120,0 kcal 164,0 kcal 93,0 kcal 23,0 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka owocowa ( <b>kaki, banany, jabłko, mandarynka</b> ), Ciasteczka owsiane z jagodą, Herbata malinowa,		
<b>ŚRODA 04.12.2024 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Stół szwedzki, chleb żytni z masłem, pomidory, ogórki, jajko, sałata zielona, rzodkiewka i wędlina ( <b>białko mleka, gluten z mąki pszennej</b> ), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Pomarańcze.		
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem, warzywami i zieloną pietruszką, zabelana śmietaną ( <b>seler, gluten, białko mleka</b> ),	250g	75,0 kcal

	Ziemniaki z koperkiem, Jajko sadzone ( <b>jajka</b> ), Marchewka z groszkiem ( <b>gluten mąki pszennej</b> ), Kompot wieloowocowy.	150g 50g 50g 200g	135,3 kcal 98,0 kcal 43,5 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Chleb pszenny z masłem, pasztet drobiowy, pomidor i szczypiorek ( <b>białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy</b> ), Herbata owocowa.		
<b>CZWARTEK 05.12.2024 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Chleb zakopiański z masłem, pasta z sera białego i awokado ( <b>białko mleka, gluten z mąki pszennej</b> ), Kakao ( <b>białko mleka</b> ) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Mandarynki.		
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną ( <b>białko mleka, seler, gluten</b> ), Ziemniaki z koperkiem, Kotlet drobiowy panierowany ( <b>gluten bułki tartej</b> ), Kapusta zasmażana, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50 g 50g 200g	133,0 kcal 135,3 kcal 130,0 kcal 51,0 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Legumina z musem malinowym ( <b>gluten mąki pszennej</b> ), Herbata owocowa.		
<b>PIĄTEK 06.12.2024 r.</b>			
<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany z masłem, pasta z makreli, szczypiorek ( <b>białko mleka, gluten z mąki pszennej, ryba</b> ), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
<b>II śniadanie</b>	Gruszka,		
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z dodatkiem fasoli żółtej z makaronem, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną ( <b>białko mleka, seler, gluten</b> ) Kotleciki ziemniaczane z sosem pomidorowym ( <b>gluten, białko mleka</b> ), Jabłka, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 200g	107,5 kcal 369,0 kcal 28,5 kcal 114,0 kcal
<b>Podwieczorek</b>	Placek „Marchewkowiec” z cukrem pudrem (wypiek własny) ( <b>białko mleka, gluten mąki pszennej</b> ), Sok owocowy.		

Zupy w naszym przedszkolu są gotowane na pełnym bukietie 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.