

# PRZEDSZKOLE - JADŁOSPIS

## 18 – 22 PAŹDZIERNIKA



### PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie:** bułka kajzerka ,masło , serek topiony, pomidor, kakao  
Zupa pomidorowa z ryżem

Potrąwka z indyka w sosie śmietanowym, kaszka bulgur, surówka porowa  
Kompot z owocami

**Podwieczorek:** budyń czekoladowy z bananami, biszkopt jęczyczek, herbata owocowa

### WTOREK

**Śniadanie:** mleko z płatkami miodowymi, chleb graham, sałata, masło, szynka wiejska,  
ogórek świeży, herbata z miodem  
Zupa jarzynowa z makaronem

Eskalopki z kurczaka z sezamem, ziemniaki , groszek z masełkiem  
Kompot z owocami

**Podwieczorek:** deserek danonek, , mandarynki, sezamek, kawa z mlekiem

### ŚRODA

**Śniadanie :** bułka z ziarnami, sałata, masło, szynka z indyka ,pomidor, kakao  
Zupa ziemniaczana na wędzonce

Makaron kokardki z twarogiem waniliowym i sosem wiśniowym  
Kompot z owocami

**Podwieczorek:** weka, masło, pasztet pieczony z królika, ogórek kiszony, kawa inka

### CZWARTEK

**Śniadanie:** mleko z granolą czekoladową, chleb wiejski, masło, szynka włoska ,  
rzodkiewka, herbata malinowa

Krupnik z jarzynkami  
Schab pieczony w sosie własnym, ziemniaki, surówka z kapusty modrej  
Kompot z owocami

**Podwieczorek:** sałatka owocowa, ciasteczko owsiane, kakao

### PIĄTEK

**Śniadanie :** bułka żytnia, sałata, masło, ser tyłżycki,, ogórek kiszony, kakao  
Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami

Filet z soli panierowany, ziemniaki, marchewka tarta z jabłkiem  
Kompot z owocami

**Podwieczorek :**ciasto murzynek z powidłami, koktajl truskawkowy

**Śniadanie – ok 330 kcal, Obiad – ok 450 kcal, Podwieczorek –ok 280 kcal**

**ŻYCZYMY SMACZNEGO !!!**

## SKŁAD SUROWCÓW I WYKAZ ALERGENÓW DAŃ OBIADOWYCH

### PONIEDZIAŁEK

#### 1. Zupa pomidorowa z ryżem

(wywar z kurczaka, pomidory, cebula, masło 82%, , koncentrat pomidorowy, marchewka, cebula, pietruszka, seler, por, pieprz, sól, mąka pszenna, śmietana 30%, ryż, natka)

#### 2. Potrawka z indyka w sosie śmietanowym, kaszka bulgur, surówka porowa

(filet z indyka, cebula, warzywa suszone,, mąka pszenna, śmietana 30% , ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, kaszka bulgur, kapusta pekińska, pory, jogurt naturalny)

### WTOREK

#### 1. Zupa jarzynowa z makaronem

(wywar z kurczaka, kalafior, brokuły, fasola szparagowa, groszek, pory, marchewka, cebula, pietruszka, seler, , pieprz, sól, mąka pszenna, śmietana 30%, masło 82%, natka)

#### 2. Eskalopki z kurczaka z sezamem, ziemniaki, groszek z masełkiem

(filet z kurczaka, mąka pszenna, jaja, sezam, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziemniaki , groszek zielony, masło 82%)

### ŚRODA

#### 1. Zupa ziemniaczana na wędzonce

(wywar z wędzonki wieprzowej, ziemniaki, seler, pietruszka, marchewka, mąka pszenna, , cebula, czosnek, majeranek, liść laurowy, papryka mielona, sól, pieprz)

#### 2. Makaron kokardki z twarogiem waniliowym i sosem wiśniowym

(mąka pszenna, twaróg półtłusty, śmietana 30%, pasta z wanilii, cukier , wiśnie, mąka ziemniaczana, )

### CZWARTEK

#### 1. Krupnik z jarzynkami

(wywar z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, por, seler, kapusta włoska, kasza jęczmienna, sól, pieprz, warzywa suszone, natka pietruszki ,)

#### 2. Schab pieczony w sosie własnym, ziemniaki, surówka z kapusty modrej

(schab, cebula, czosnek, kminek, olej rzepakowy, warzywa suszone, sól, pieprz, ziemniaki ,kapusta czerwona, sok z cytryny, jogurt naturalny)

### PIĄTEK

#### 1. Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami

(wywar z kurczaka, seler, pietruszka, zakwas z mąki pszennej, marchewka, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, cebula , mąka pszenna, śmietana 30%, ziemniaki, majeranek,)

#### 1. Filet z soli panierowany, ziemniaki, marchewka tarta z jabłkiem

(filet z soli ( limandy), jaja, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy, ziemniaki, marchew, jabłko, cukier oliwa z oliwek)