

PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, szynką okopconą, pomidorem i szczypiorkiem mleko z miodem, jabłko	Chleb pełnoziarnisty 52g(mąka pszenna , mąka żytnia , kwas naturalny żytni , sezam , płatki owsiane , śruta sojowa , drożdże, sól); masło (śmietanka), szynka okopcona 20g (szynka wieprzowa 91%, woda, sól, cukier, stabilizatory, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu), pomidor 40g, szczypiorek; Mleko z miodem: mleko 2% 150ml, miód 5g; Jabłko 80g;
Obiad	Zupa krem z białych warzyw Kasza pęczak, pulpety wieprzowe, w sosie pomidorowym z soczewicą czerwoną, sałata w sosie ziołowym napój miętowo pomarańczowy	Zupa krem z białych warzyw: pietruszka 20g, por 20g, seler 10g, kalafior 25g, ziemniaki 70g, cebula 10g, czosnek, oliwa z oliwek 2g; Kasza pęczak 45g (jęczmień); Pulpety: szynka wieprzowa 60g, cebula 5g, jaja 5g , koncentrat pomidorowy 2g, bułka tarta 5g (mąka pszenna , woda, drożdże, sól), soczewica czerwona 10g, mąka pszenna 3g, koper, przyprawy (w tym gorczyca); Sałata lodowa 25g, sos: oliwa z oliwek 2g, cytryna, koperek, bazylia, oregano; Napój miętowo- pomarańczowy: mięta suszona 2g, pomarańcza 20g;
Podwieczorek	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym, chrupki kukurydziane paleczki	Salatka: banan 30g, pomarańcza 20g, kiwi 20g, winogron 30g, jabłka 20; jogurt 50g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), Chrupki kukurydziane (gryz kukurydziany);
WTOREK		
Śniadanie	Chleb pszenno- żytni z masłem, pastą z wędliny i jaj, ogórek kiszony, papryka, płatki jęczmienne na mleku, herbata z miodem i cytryną	Chleb pszenno-żytni 52g (mąka pszenna , żytnia , woda, kwas naturalny żytni , drożdże, sól); masło (śmietanka), Pasta z wędliny i jaj: polędwica sopocka 13g (polędwica wieprzowa (81%), woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu), jaja 10g, jogurt 3,5g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurt.), szczypiorek; ogórek kiszony 20g (ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancja konserwująca: E202), papryka 20g; Płatki jęczmienne na mleku: mleko 200ml, płatki jęczmienne 15g (jęczmień); Napój: herbata 0,2g, cytryna 5g, miód 2,5;
Obiad	Zupa burakowa Zapiekanka makaronowa z filetem z indyka warzywami i serem żółtym, kompot owocowy, pomarańcza	Zupa burakowa: buraki 50g, marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, ziemniaki 50g, masło 2g (śmietanka), śmietana 12g 18% (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca); Zapiekanka: makaron pełnoziarnisty 45g (mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista), filet drobiowy 40g, olej 2g, jaja 5g, ser żółty 25g (mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (mleko), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny), śmietana 20g (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), warzywa 25g (marchew, brokuł, kalafior), pomidor 10g, papryka 10g, cukinia 10g, cebula czerwona 5g, czosnek, przyprawy (w tym gorczyca); Kompot: mieszanka owocowa 25g; pomarańcza 60g;
Podwieczorek	Naleśniki pankejki, kefir truskawkowo-bananowy	Naleśniki pankejki: mleko 25g, mąka pszenna 16g, , cukier 2,5g, jaja 8g, olej 4g, proszek do pieczenia 1g, cukier puder; Kefir 150ml (mleko , białka mleka , żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) truskawka 30g, banan 20g;

ŚRODA		
Śniadanie	Chleb żytni z masłem, szynką drobiową, sałatka z jajem jogurtem i słonecznikiem, kawa zbożowa na mleku	Chleb żytni 52g(mąka żytnia, woda, kwas naturalny żytni, drożdże, sól), masło (śmietanka); Szynka drobiowa 20g (mięso z fileta z piersi indyka 56%, woda, skrobia ziemniaczana i grochowa, substancja żelująca: E407, stabilizatory: E451; regulatory kwasowości: E331; maltodekstryna, błonnik pszenno-żytni (bezglutenowy), wzmacniacz smaku: E621); Sałatka: sałata, jaja 10g, rzodkiewka 10g, cebula czerwona 2g, kukurydza 12g, słonecznik 2g, jogurt 10g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych); Kawa zbożowa na mleku: mleko 150ml, kawa zbożowa 2g (jęczmień, żyto);
Obiad	Zupa jarzynowa z pulpecikami drobiowymi Ryż zapiekany z jabłkami i polewą jogurtową, kompot owocowy, banan	Zupa jarzynowa z pulpecikami mięsnymi: marchew35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, ziemniaki 50g, filet drobiowy 30g, koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca); Ryż zapiekany z jabłkami i polewą jogurtową: ryż 50g, jabłka 160g, jogurt 60g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), miód 8g, rodzynek 5g (rodzynek, substancja konserwująca- dwutlenek siarki), żurawina 5g (żurawina suszona, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy), masło 4g (śmietanka); Kompot: mieszanka owocowa 25g; Banan 100g;
Podwieczorek	Pizzerinki z szynką drobiową, pieczarkami z cebulką, papryką, kukurydzą serem żółtym i ketchupem, herbata rumiankowa	Pizzerinki: mąka pszenna 25g, drożdże 2,5g, olej rzepakowy 1g, przyprawy, szynka drobiowa 15g (mięso z fileta z piersi indyka 56%, woda, skrobia ziemniaczana i grochowa, substancja żelująca: E407, stabilizatory: E451; regulatory kwasowości: E331; maltodekstryna, błonnik pszenno-żytni (bezglutenowy), wzmacniacz smaku: E621; przeciwutleniacz: E316; sól, ekstrakty drożdżowe, nieutwardzony tłuszcz palmowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu), ser żółty 15g (mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (mleko), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny), pieczarki 10g, cebula 3g, kukurydza 2g, papryka 10g, ketchup 15g: pomidory, cukier trzcinowy, ocet jabłkowy, sól himalajska, przyprawy; Herbata rumiankowa: rumianek suszony 2g;
CZWARTEK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, pasta z sera żółtego i papryki, ogórek, kasza manna na mleku, herbata z miodem i cytryną, gruszka	Chleb pełnoziarnisty 52g(mąka pszenna , mąka żytnia , kwas naturalny żytni, sezam , płatki owsiane, śruta sojowa, drożdże, sól); masło (śmietanka), Pasta z sera żółtego i papryki: ser żółty 15g (mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (mleko), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny), jogurt 10g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych), papryka 3g, szczypiorek; ogórek 30g; Kasza manna na mleku: mleko 2% 200g, kasza manna 15g (pszenica), Napój: herbata 0,2g, cytryna 5g, miód 2,5; Gruszka 100g;
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i jajem i chlebem pszennym, Ziemniaki z koperkiem, nuggetsy pieczone w płatkach kukurydzianych, sos tzatziki, kompot owocowy	Barszcz biały: (kielbasa wieprzowo-wołowa 20g (mięso wieprzowo wołowe, sól, czosnek, pieprz, ze 100kg mięsa wyprodukowano 78,5kg. wyrobu gotowego), mąka pszenna 3g, śmietana 12ml(śmietanka), czosnek, przyprawy (w tym gorczyca), jaja 25g, żurek 15ml (woda, mąka żytnia , czosnek), chrzan 2,5g ; Chleb pszenno-żytni 14g (mąka pszenna , żytnia , woda, kwas naturalny żytni, drożdże, sól); Ziemniaki 180g, koperek; Nuggetsy: filet drobiowy 60g, płatki kukurydziane 8g (kasza kukurydziana 92%, cukier, sól, ekstrakt słodowy z jęczmienia , regulator kwasowości, fosforany sodu), mąka pszenna 5g, jaja 8g, mleko 2% 5ml, bułka tarta 5g(mąka pszenna , woda, drożdże, sól)olej rzepakowy, przyprawy (w tym gorczyca); Sos tzatziki: ogórek 40g, jogurt 5g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), czosnek, koperek, przyprawy (w tym gorczyca); Kompot: mieszanka owocowa 25g;

Podwieczorek	Chlebek bananowy, mleko, kiwi	Chlebek bananowy: banan 25g, mąka 20g (pszenica), jaja 10g, cukier 10, olej 10g, proszek do pieczenia 1g; Mleko: mleko 2%150ml, Kiwi 60g;
PIĄTEK		
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem, twaróg z miodem, herbata miętowa, mandarynka	Bułka grahamka 25g (mąka pszenna typ 550, woda, mąka graham typ 1850,drożdże, margaryna 70% tłuszczu, regulator kwasowości, barwnik (annato), sól, cukier (2%), środek wypiekowy (mąka pszenna, emulgator E472e, enzymy, kwas askorbinowy E 300); masło 2,5g (śmietanka). Twaróg z miodem: twaróg 25g (mleko, żywe kultury bakterii mlekowych), jogurt 3,5g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych), miód 5g; Napój: mięta suszona 2g; Mandarynka 100g;
Obiad	Zupa porowa Ziemniaki z koperkiem ryba panierowana, surówka z kapusty kiszzonej, kompot wieloowocowy	Zupa porowa: marchew 35g, pietruszka 15g, por 35g, seler 5g, masło 2g (śmietanka), ziemniaki 70g, koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca); Ziemniaki 170g, koperek; Ryba panierowana:(ryba 70g miruna - filet, olej rzepakowy 15g, bułka tarta15g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól), jaja 10g, przyprawy (w tym gorczyca); Surówka: kapusta kiszona 70g, marchew 10g, jabłko 15g, oliwa z oliwek 2g; Kompot: mieszanka wieloowocowa.
Podwieczorek	Deser „monte” z kaszy jaglonej, napój miodowo cytrynowy, winogron	Deser z kaszy jaglanej: kasza jaglana 20g (proso), mleko 70g 2%, wiórki kokosowe 4g, cukier 6g, kakao naturalne 1g, cukier waniliowy 1g (cukier trzcinowy, laska wanilii); Napój: miód 2,5g, cytryna 5g; Winogron 100g;

Kucharz: *Onzechowska*

Intendent: *Kici*

P.O. DYREKTOR
Przedszkole Publiczne
im. Juliana Tuwima w Kowali-Stępcinie

Dyrektor: *[Signature]*