

PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie	Chleb żytni z masłem, szynką okopconą, ogórkiem i szczypiorkiem, płatki jęczmienne na mleku, herbata z miodem i cytryną	Chleb żytni 52g (mąka żytnia, woda, kwas naturalny żytni, drożdże, sól), masło 5g (śmietanka); Szynka okopcona 20g (szynka wieprzowa 91%, woda, sól, cukier, stabilizatory, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu), ogórek 40g, szczypiorek; Płatki jęczmienne na mleku: płatki jęczmienne 15g (jęczmień), mleko 2% 200ml; Napój: herbata 0,2g, cytryna 5g, miód 2,5g;
Obiad	Zupa zalewajka z kielbasą Risotto mięsno warzywne, surówka z pora z jogurtem, kompot owocowy, pomarańcza	Zupa zalewajka: ziemniaki 100g, kielbasa wieprzowo-wołowa 20g (mięso wieprzowo wołowe, sól, czosnek, pieprz, ze 100kg mięsa wyprodukowano 78,5kg. wyrobu gotowego), śmietana 12g (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), czosnek, natka, koper, przyprawy (w tym gorczyca); Risotto mięsno warzywne: ryż 45g, filet z indyka 40g, marchew 20g, papryka 10g, cebula 5g, koncentrat pomidorowy 30% 4g; Surówka: por 50g, marchew 10g, jabłka 40g, jogurt 7g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych); Kompot: mieszanka wieloowocowa 25g; Pomarańcza 100g;
Podwieczorek	Deser „szarlotka” z kruchym ciastem, jabłkami prażonymi z żurawiną i cynamonem polany jogurtem, winogron, herbata	Deser szarlotka: jabłka 100g, mąka pszenna 20g, masło 7g (śmietanka), jaja 5g, cukier 5g, żurawina 2g, migdały 1g, cynamon; jogurt 50g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych); Herbata z imbirem i owocami: herbata czarna 2g, miód 5g, imbir 2g, cytryna 2g, pomarańcza 2g, jabłko 2g, goździki, cynamon; winogron 60g;
WTOREK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatą, kielbasą żywiecką, pomidorem i rzodkiewką, kakao na mleku, mandarynka	Chleb pełnoziarnisty 52g (chleb pełnoziarnisty: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny żytni, sezam, płatki owsiane, śruta sojowa, drożdże, sól, zioła prowansalskie) masło 5g (śmietanka); Kielbasa żywiecka 20g (mięso wieprzowe, sól, skrobia pszenna, przyprawy i ich ekstrakty, E 250-substancja konserwująca. Do wyprodukowania 100g produktu zużyto 114g mięsa wieprzowego); Sałata, pomidor 30g, rzodkiewka 10g; Kakao na mleku: mleko 150g, kakao 2g, cukier 5g; Mandarynka 60g;
Obiad	Zupa rosółowa z makaronem Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, surówka z marchewki z pomarańczą, kompot truskawkowy	Zupa rosółowa: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, makaron 20g (mąka makaronowa, mąka pszenna), filet z indyka 30g, koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca); Kluski śląskie: mąka ziemniaczana 30g, jaja 6g, ziemniaki 120g; Sos pieczarkowy: pieczarki 50g, cebula 10g, mąka 5g (pszenica), masło 2g, śmietana 12g (mleko) przyprawy (w tym gorczyca); Surówka: marchew 60g, pomarańcza 20g, oliwa z oliwek 2g; Kompot: truskawka 25g, cukier 5g;
Podwieczorek	Salatka „gyros”, bułka kajzerka z masłem, kawa zbożowa z mlekiem	Salatka: kapusta pekińska 50g, mięso drobiowe 30g, ogórek 20g, kukurydza 15g, cebula 2g, olej rzepakowy 1g, majonez 4,5g (olej rzepakowy rafinowany, musztarda, woda, ocet spirytusowy, gorczyca , cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka jaj), jogurt 2g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), ketchup: 4g (pomidory, cukier trzcinowy, ocet jabłkowy, sól himalajska, przyprawy); Bułka pszenna 25g: (mąka pszenna, woda, 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)). Kawa zbożowa z mlekiem: mleko 60g, woda 90g, kawa inka 2g (jęczmień , żyto);

ŚRODA		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty, z pastą z białej fasoli i cebulki z jabłkiem i majerankiem, pomidor, szczypiorek, kasza manna na mleku, herbata z malinami, banan	Chleb pełnoziarnisty 52g (chleb pełnoziarnisty: mąka pszenna , mąka żytnia , kwas naturalny żytni , sezam , płatki owsiane , śruta sojowa , drożdże, sól); Pasta z białej fasoli i cebulki z jabłkiem i majerankiem: fasola 8g, cebula 5g, jabłko 4g, majeranek, przyprawy (w tym gorczyca); Pomidor 40g, szczypiorek 10g; Kasza manna na mleku: mleko 2% 200g, kasza manna 10g (pszenica); Herbata z malinami: herbata 0,5g, maliny 5g, miód 5g; Banan 100g;
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem Ziemniaki puree, potrawka drobiowa, sałata lodowa z jogurtem naturalnym, kompot owocowy, ananas	Zupa ogórkowa: ogórki kiszzone 50g (ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancja konserwująca: E202), marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, masło 2g (śmietanka), ryż 10g, koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca); Ziemniaki puree: ziemniaki 170g, mleko 10g, masło 2g (śmietanka); Potrawka drobiowa: filet z indyka 60g, cebula 5g, olej 2g, przyprawy (w tym gorczyca); Sałata lodowa 50g, jogurt 10g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych); Kompot: mieszanka wieloowocowa 25g; Ananas 60g;
Podwieczorek	Kisiel gruszkowo - jabłkowy, chalka z twarożkiem	Kisiel: gruszka 30g, jabłko 30g, woda 100g, miód 7g, mąka ziemniaczana 10g; Chalka 37g (mąka pszenna , woda, cukier, jaja, margaryna 70% tłuszczu, mleko), twaróg 12g (mleko , żywe kultury bakterii mlekowych), miód 2g;
CZWARTEK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata miętowa, mandarynka	Chleb pełnoziarnisty 52g (chleb pełnoziarnisty: mąka pszenna , mąka żytnia , kwas naturalny żytni , sezam , płatki owsiane , śruta sojowa , drożdże, sól); masło 5g (śmietanka), Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem: twaróg 25g (mleko , żywe kultury bakterii mlekowych), jogurt 5g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), rzodkiewka 10g, szczypiorek; Herbata: mięta suszona 2g; Mandarynka 100g;
Obiad	Zupa jarzynowa zabieleną Kasza jaglana, pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, surówka z pomidorów i papryki z sosem bazyliowym, kompot owocowy	Zupa jarzynowa zabieleną: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, ziemniaki 50g, groszek 9g, kalafior 20g, masło 2g (śmietanka), koncentrat pomidorowy 30% 2g, śmietana 12g (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), natka, koper świeży, przyprawy (w tym gorczyca); Kasza jaglana 45g (proso); Pulpety: szynka wieprzowa 60g, cebula 5g, jaja 5g, bułka tarta 5g (mąka pszenna , woda, drożdże, sól), mąka pszenna 3g, koper, przyprawy (w tym gorczyca); Surówka: pomidor 50g, papryka 20g, rzodkiewka 10g, szczypiorek 5g, oliwa z oliwek 2g, bazylija; Kompot: mieszanka owocowa 25g;
Podwieczorek	Jabłko pieczone z owocami i kruszonką, chrupki kukurydziane, mleko truskawkowe	Jabłko pieczone z owocami i kruszonką: jabłko 100g, mąka pszenna 10g, masło 5g (śmietanka), cukier 1,5g, mieszanka owocowa 10g, cynamon; Chrupki kukurydziane (gryz kukurydziany); Mleko truskawkowe: mleko 150ml, truskawki mrożone 30g, cukier 5g;

PIĄTEK		
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem, pastą serowo- jajeczną, pomidorki koktajlowe, marchew słupki, makaron na mleku, napój imbirowo miodowy	Bułka grahamka 50g (mąka pszena typ 550, woda, mąka graham typ 1850, drożdże, margaryna 70% tłuszczu, regulator kwasowości, barwnik (annato), sól, cukier (2%), środek wypiekowy (mąka pszena, emulgator E472e, enzymy, kwas askorbinowy E 300); masło 5g (śmietanka), Pasta serowo jajeczna: jaja 25g, ser żółty 10g (mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (mleko), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: jogurt 5g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych), szczypiorek; pomidorki koktajlowe 30g, marchew słupki 30g; Makaron na mleku: mleko 200ml, makaron 12g (mąka makaronowa pszena); napój: imbir 2g, cytryna 2,5g, miód 5g;
Obiad	Zupa krem - pieczarkowa Ryż, Kotlet z ryby pieczony, surówka z selera z ananasem i żurawiną, kompot wieloowocowy, gruszka	Zupa pieczarkowa: marchew 35g, pieczarki 30g, pietruszka 15g, śmietana 12g (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające), por 10g, seler 5g, cebula 5g, ziemniaki 50g, masło 2g (śmietanka), natka, koper świeży, przyprawy (w tym gorczyca); Ryż 45g; Kotlet z ryby pieczony: ryba 80g miruna - filet, olej rzepakowy 5g, bułka tarta 5g (mąka pszena, woda, drożdże, sól), bułka pszena 5g (mąka pszena, woda, drożdże, sól), jaja 5g, przyprawy (w tym gorczyca); Surówka: seler 35g, ananas 10g, marchewka 20g, żurawina 3g (żurawina suszona, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy), oliwa z oliwek 2g; Kompot: mieszanka wieloowocowa 25g; Gruszka 100g;
Podwieczorek	Buleczka drożdżowa z twarogiem, kiwi, herbata rumiankowa z limonką	Bułka z twarogiem: mąka pszena 20g, cukier 8g, drożdże 2g mleko 10g, jaja 3g, masło 4g (mleko), twaróg 10g (mleko, żywe kultury bakterii mlekowych); Kiwi 60g, Herbata: rumianek 2g, limonka 5g, miód 5g;

Kucharz:

Onzechowska

Intendent:

Kuci

P.O. DYREKTOR
Dyrektor:
P.O. DYREKTOR
Przedszkole Publicznego
im. Juliana Tuwima w Kowali-Stępcinie
mgr Justyna Stępniewska