

PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, szynką okopconą, serem żółtym ogórkiem i papryką, płatki jaglane na mleku, herbata z miodem i cytryną, pomarańcza	Chleb pełnoziarnisty 45g (chleb pełnoziarnisty: mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , kwas naturalny żytni, <b>sezam</b> , płatki <b>owsiane</b> , śruta <b>sojowa</b> , drożdże, sól, zioła prowansalskie); masło 5g ( <b>śmietanka</b> ), Szynka okopcona 15g (szynka wieprzowa 91%, woda, sól, cukier, stabilizatory, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu); Ser żółty 15g ( <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych ( <b>mleko</b> ), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny); papryka 20g, ogórek 20g; Płatki jaglane na mleku: <b>mleko</b> 2% 200ml, płatki jaglane 15g ( <b>proso</b> ); Herbata z miodem i cytryną: herbata 0,2g, cytryna 5g, miód 2g; Pomarańcza 50g;
Obiad	Zupa jarzynowa Kasza jęczmienna, gulasz wołowy, marchewka gotowana, kompot owocowy	Zupa jarzynowa zabieleną: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, <b>seler</b> 5g, ziemniaki 50g, groszek 10g, kalafior 20g, <b>masło</b> 2g ( <b>śmietanka</b> ), koncentrat pomidorowy 30% 2g, śmietana 12g ( <b>śmietanka</b> 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), natka, koper świeży, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Kasza jęczmienna 45g ( <b>jęczmień</b> ); Gulasz wołowy: wołowina 60g, cebula 5g, olej rzepakowy 3g, mąka <b>pszenna</b> 2g, przyprawy; Marchew: marchew 80g, masło 2g ( <b>śmietanka</b> ); Kompot: mieszanka owocowa 25g;
Podwieczorek	Mus z kaszy manny z polewą malinową, wafle ryżowe, herbata miętowa, brzoskwinia	Mus z kaszy manny: kasza manna 15g ( <b>pszenica</b> ), <b>mleko</b> 2% 150ml, malina 35g, miód 4g; Wafle ryżowe 10g (ryż brązowy); Napój: mięta suszona 0,2g; Brzoskwinia 60g;
WTOREK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, jajem, rzodkiewką i szczypiorkiem, mleko z miodem, banan	Chleb pełnoziarnisty 45g (chleb pełnoziarnisty: mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , kwas naturalny żytni, <b>sezam</b> , płatki <b>owsiane</b> , śruta <b>sojowa</b> , drożdże, sól, zioła prowansalskie); masło 5g ( <b>śmietanka</b> ), Jaja 50g, rzodkiewka 20g, szczypiorek; Mleko z miodem: <b>mleko</b> 2% 150g, miód 2g; Banan 50g;
Obiad	Zupa z zielonego groszku Ziemniaki z koperkiem, filec z indyka w sezamie, surówka z białej kapusty, kompot truskawkowy, arbuż	Zupa z zielonego groszku: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, <b>seler</b> 5g, masło 2g ( <b>śmietanka</b> ), groszek 30g, ziemniaki 50g, koper, natka, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Ziemniaki 170g, koperek; Filec z indyka panierowany: filec z indyka 60g, <b>jaja</b> 10g, <b>sezam</b> 7g, bułka tarta 7g (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól) olej rzepakowy 10g, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ). Surówka: kapusta biała 60g, marchew 13g, majonez 3g (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b> , cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <b>jaj</b> (7,0%), jogurt 5g ( <b>mleko</b> pasteryzowane, <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, białka <b>mleka</b> , kultury bakterii jogurtowych), koperek; Kompot: truskawki 25g, cukier 4g; Arbuż 50g;
Podwieczorek	Bułka grahamka z masłem, rukolą, szynką z indyka, pomidorem i szczypiorkiem, kakao na mleku	Bułka grahamka 25g (mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, mąka graham typ 1850, drożdże, margaryna 70% tłuszczu, regulator kwasowości, barwnik (annato), sól, cukier (2%), środek wypiekowy (mąka <b>pszenna</b> , emulgator E472e, enzymy, kwas askorbinowy E 300); masło 3g ( <b>śmietanka</b> ), rukola, pomidor 20g, szczypiorek szynka drobiowa 10g (mięso z fileta kurczaka 90%, woda, sól, skrobia, przyprawy, aromaty, substancja konserwująca (azotyn sodu); sok pomidorowy (sok z pomidorów 99%, sól 0,7%); Kakao na mleku: <b>mleko</b> 2% 150ml, kakao naturalne 2g, cukier 5g;

ŚRODA		
Śniadanie	Chleb żytni z masłem, sałatą, szynką z indyka ogórkiem i rzodkiewką, herbata miętowa winogron	Chleb żytni 50g(mąka <b>żytnia</b> , woda, kwas naturalny <b>żytni</b> , drożdże, sól), masło 5g ( <b>śmietanka</b> ), sałata, rzodkiewka 20g, ogórek 20g; szynka drobiowa 20g (mięso z fileta kurczaka 90%, woda, sól, skrobia, przyprawy, aromaty, substancja konserwująca (azotyn sodu); sok pomidorowy (sok z pomidorów 99%, sól 0,7%); sałata, rzodkiewka 20g, ogórek 20g; Herbata miętowa; Winogron 50g;
Obiad	<b>Barszcz ukraiński</b> <b>Makaron</b> <b>pełnoziarnisty</b> <b>z filetem z indyka</b> <b>i szpinakiem,</b> <b>pomidorki koktajlowe,</b> <b>kompot truskawkowy</b>	Barszcz ukraiński: marchew 30g, pietruszka 15g, por 10g, <b>seler</b> 5g, ziemniaki 30g, buraki 30g, fasola biała 10g, kapusta biała 10g, śmietana 18% 12g ( <b>śmietanka</b> 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), koper, natka, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Makaron z filetem indyka i szpinakiem: makaron pełnoziarnisty 45g (mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista), filet drobiowy 50g, olej 3g, ser żółty 10g ( <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych ( <b>mleko</b> ), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny), śmietana 20 g 18% ( <b>śmietanka</b> 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), szpinak 25g, czosnek; Pomidor koktajlowy 50g; Kompot: truskawki 25g, cukier 5g;
Podwieczorek	Mufinki kawa zbożowa z mlekiem, owoce	Mufinki: mąka <b>pszenna</b> 16g, cukier 8g, <b>jaja</b> 5g, <b>mleko</b> 12,5g, olej 4g, proszek do pieczenia 0,4g, cukier puder, kakao; Kawa zbożowa na mleku: <b>mleko</b> 2% 150g, kawa zbożowa 2g: ( <b>jęczmień, żyto</b> ); arbuz 50g, pomarańcza 20g, kiwi 20g, wiórki kokosowe;

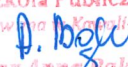
Kucharz:



Intendent:



Dyrektor:

**DYREKTOR**  
Przedszkola Publicznego  
im. Juliana Tuwima w Kowali-Stepocinie  
  
mgr Anna Bok