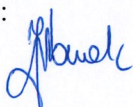


PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty, masłem, pastą z wędliny i jaj, pomidorki koktajlowe, płatki orkiszowe na mleku, herbata z miodem i cytryną	Chleb pełnoziarnisty 45g (chleb pełnoziarnisty: mąka pszenna , mąka żytnia , kwas naturalny żytni , sezam , płatki owsiane , śruta sojowa , drożdże, sól); masło 5g (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, szczypiorek, jogurt 4g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych); Pomidorki koktajlowe 40g; Płatki orkiszowe na mleku: mleko 2% 200g, płatki orkiszowe 15g (orkisz); Herbata: herbata czarna 2g, miód 2,5g, cytryna 5g;
Obiad	Zupa ogórkowa Ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony drobiowy z pieca, bukiet warzyw, kompot truskawkowy, arbuz	Zupa ogórkowa: ogórki kiszone 50g (ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancja konserwująca: E202), marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, śmietana 12g (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), masło 2g (śmietanka), ryż 10g, koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca); Ziemniaki 170g, koperek; Kotlet mielony drobiowy: filet z indyka 60g, olej 8g, jaja 5g, przyprawy (w tym gorczyca), gryzka 5g (mąka pszenna , woda, drożdże, sól); bułka tarta 5g (mąka pszenna , woda, drożdże, sól); Bukiet warzyw 80g: kalafior, brokuł, marchew, masło 4g (śmietanka); Kompot: truskawki 25g, cukier 4g; Arbuz 80g;
Podwieczorek	Chalka z twarogiem na słodko, lemoniada, banan	Chalka 25g (mąka pszenna , woda, cukier, jaja , margaryna 70% tłuszczu, mleko), Twaróg na słodko: twaróg 12g (mleko , żywe kultury bakterii mlekowych), miód 3g, jogurt 2g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych); Lemoniada: woda 200ml, cytryna 5g, miód 3g; Banan 60g;
WTOREK		
Śniadanie	Bułka pszenna z masłem, twarogiem z jagodami, kakao na mleku, winogron	Bułka pszenna 50g: (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 5g (śmietanka); Twaróg z jagodami: twaróg 25g (mleko , żywe kultury bakterii mlekowych), jogurt 4g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), miód 4g, jagody 5g; Kakao na mleku: mleko 150g, kakao 2g, cukier 3g; Winogron 60g;
Obiad	Zupa neapolitańska z makaronem pełnoziarnistym Ryż, leczo z filetem z indyka, ogórek słupek, kompot truskawkowy, brzoskwinia	Zupa neapolitańska (marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, ziemniaki 50g, śmietana 12g (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), ser żółty 10g (mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (mleko), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny; makaron pełnoziarnisty 10g (mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista), przyprawy (w tym gorczyca); Ryż 45g; Leczo: filet z indyka 50g, papryka 30g, pomidory 20g, cukinia 20g, cebula 10g, koncentrat pomidorowy 4g, olej rzepakowy 5g, czosnek, przyprawy (w tym gorczyca); Ogórek słupek 50g; Kompot: truskawki 25g, cukier 4g; Brzoskwinia 60g;
Podwieczorek	Ciastka owsiane, koktajl bananowy ze szpinakiem	Ciastka owsiane: płatki owsiane 10g, masło 5g (śmietanka), jaja 5g, mąka pszenna 1,5g, cukier 1,5g, proszek do pieczenia 0,2g; Koktajl: kefir 150ml (mleko , białka mleka , żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych), banan 50g, szpinak 10g ;

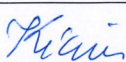
ŚRODA		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatą, schabem bez dymu i pomidorem, mleko waniliowe, nektarynka	Chleb pełnoziarnisty 45g (chleb pełnoziarnisty: mąka pszenna , mąka żytnia , kwas naturalny żytni , sezam , płatki owsiane, śruta sojowa , drożdże, sól); masło 5g (śmietanka), Schab bez dymu 20g (schab wieprzowy 91%, woda, sól, izolat białka sojowego , substancja zagęszczająca e407, cukier, stabilizatory E 451, błonnik pszenny , przyprawy naturalne, substancja konserwująca E 250; sałata, pomidor 40g; Mleko waniliowe: mleko 2% 150g, cukier waniliowy 1g (cukier trzcinowy, wanilia); Nektarynka 60g;
Obiad	Zupa grochowa Naleśniki czekoladowe z twarogiem i owocami, kompot wieloowocowy	Zupa grochowa: kielbasa wieprzowo-wołowa 20g (mięso wieprzowo wołowe, sól, czosnek, pieprz, ze 100kg mięsa wyprodukowano 78,5kg. wyrobu gotowego), marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, ziemniaki 50g, groch 20g, koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca). Naleśniki czekoladowe z twarogiem: mąka pszenna 55g, mleko 2% 100ml, jaja 20g, twaróg 60g (mleko , żywe kultury bakterii mlekowych), jogurt 14g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), kakao 2,5g, masło 3g (śmietanka), miód 5g; winogron 30g, melon 30g, arbuz 30g; Kompot: mieszanka wieloowocowa 25g;
Podwieczorek	Mini kanapeczki z masłem, rukolą: kielbasą żywiecką, jajem, ogórkiem, rzodkiewką, mleko z miodem	Paluch 40g (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), ogórek 20g, rzodkiewka 10g, jajo 10g, Kielbasa żywiecka 15g (mięso wieprzowe, sól, skrobia pszenna , przyprawy i ich ekstrakty, E 250-substancja konserwująca. Do wyprodukowania 100g produktu zużyto 114g mięsa wieprzowego); mleko 2% 150ml,
CZWARTEK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatą, szynką drobiową, papryką i ogórkiem kiszonym, ryż na mleku, herbata miętowa	Chleb pełnoziarnisty 45g (chleb pełnoziarnisty: mąka pszenna , mąka żytnia , kwas naturalny żytni , sezam , płatki owsiane, śruta sojowa , drożdże, sól); masło 5g (śmietanka); 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, papryka 20g, ogórek kiszony 20g (ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancja konserwująca: E202); Ryż na mleku: mleko 2% 200g, ryż 10g; Herbata: herbata miętowa 2g;
Obiad	Zupa brokułowa Kasza bulgur, pulpety w sosie własnym, sałata z pomidorem, rzodkiewką, jogurtem i słonecznikiem, kompot truskawkowy, banan	Zupa brokułowa: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, ziemniaki 50g, brokuł 50g, masło 2g (śmietanka), śmietana 18% 12g (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), natka, koper świeży, przyprawy (w tym gorczyca); Kasza bulgur 45g (pszenica durum); Pulpety w sosie własnym: mięso szynka wieprzowa 60g, cebula 5g, jaja 5g, bułka tarta 5g (mąka pszenna , woda, drożdże, sól) olej rzepakowy 1g, mąka pszenna 3g, przyprawy (w tym gorczyca). Surówka: sałata 20g, rzodkiewka 10g, pomidor koktajlowy 20g, jogurt 10g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych szczypiorek 5g, słonecznik 2g; Kompot: truskawki 25g, cukier 4g; Banan 60g;
Podwieczorek	Bułeczki cynamonki, maślanka z truskawkami	Bułeczki cynamonki : mąka pszenna 20g, cukier 8g, drożdże 2g mleko 10g, jaja 2g, masło 6g (mleko), cynamon, Maślanka 150g: maślanka (maślanka , naturalna, mleko pasteryzowane, mleko odtłuszczone w proszku, żywe kultury bakterii), truskawki 35g miód 4g;

PIĄTEK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, rukolą, serem żółtym, pomidorem i szczypiorkiem, płatki jęczmienne na mleku, herbata z miodem i cytryną, arbuz	Chleb pełnoziarnisty 45g (chleb pełnoziarnisty: mąka pszenna , mąka żytnia , kwas naturalny żytni , sezam , płatki owsiane , śruta sojowa , drożdże, sól); masło 5g (śmietanka); Ser żółty 20g (mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (mleko), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny); Pomidor 40g, rukola; Płatki jęczmienne na mleku: płatki jęczmienne 15g (jęczmień), mleko 2% 200 ml; Herbata: herbata czarna 2g, miód 4g, cytryna 5g; Arbuz 50g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Mix obiadowy, ryba panierowana, surówka z kapusty pekińskiej, kompot z jabłek	Zupa pomidorowa: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, koncentrat pomidorowy 12g 30%, masło 2g (śmietanka), ryż 15g, śmietana 12g (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca); Mix obiadowy 40g: ryż 25g, kasza gryczana 10g, soczewica czerwona 5g; Ryba panierowana: ryba 70g miruna - filet, olej rzepakowy 5g, bułka tarta 10g (mąka pszenna , woda, drożdże, sól), jaja 10g, przyprawy (w tym gorczyca); Surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska 60g, marchew 10g, papryka 10g, ogórek 10g, szczypiorek, oliwa z oliwek; Kompot: jabłka 40g, goździki, cynamon;
Podwieczorek	Jogurt naturalny z granolą prażoną z miodem, jabłko	Jogurt 150 ml (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), Granola: płatki owsiane 4g (owies), płatki orkiszowe 2g (orkisz), jabłko 3g, orzechy włoskie 1g, migdały 1g, sezam 1g, słonecznik 1g, rodzynki 1g, żurawina 1g, miód 2g, olej 0,3g, cynamon; Jabłko 60g

Kucharz:



Intendent:



Dyrektor:

mgr Iwona Piotrowska
w zastępstwie dyrektora
Przedszkola Publicznego
im. Juliana Tuwima
w Kowali-Stepocinie

