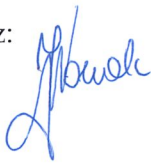


PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, schabem bez dymu, pomidorem i szczypiorkiem, kawa zbożowa na mleku, jabłko	Chleb pełnoziarnisty 45g (mąka pszenna , mąka żytnia , woda, kwas naturalny żytni , sezam , płatki owsiane , śruta sojowa , drożdże, sól, zioła prowansalskie); masło 5g(śmietanka), 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; pomidor 40g, szczypiorek; Kawa zbożowa: mleko 2% 150g, kawa zbożowa 2g (jęczmień , żyto); Jabłko 50g;
Obiad	Zupa jarzynowa z pulpecikami drobiowymi Makaron pełnoziarnisty z filetem z indyka i szpinakiem, pomidorki koktajlowe, kompot owocowy, arbuz	Zupa jarzynowa z pulpecikami mięsnymi: marchew35g , pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, ziemniaki 50g, filet drobiowy 20g, koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca); Makaron z filetem indyka i szpinakiem: makaron pełnoziarnisty 45g (mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista), filet drobiowy 60g, olej 3g, ser żółty 10g (mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (mleko), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny), śmietana 20 g 18% (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), szpinak 25g, czosnek; Pomidor koktajlowy 60g; Kompot: mieszanka kompotowa 25g; Arbuz 50g;
Podwieczorek	Chąłka z powidłami, koktajl bananowy	Chąłka 22g (mąka pszenna , woda, cukier, jaja , margaryna 70% tłuszczu, mleko), dżem 5g (truskawki 100g na 100g produktu, cukry pochodzące z owoców, acerola3%, zagęszczony sok cytrynowy, substancja żelująca, pektyny); Koktajl: kefir 150ml (mleko , białka mleka , żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych), banany 50g;
WTOREK		
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem, sałatą, kielbasą żywiecką, serem żółtym, ogórkiem i papryką, płatki jaglane na mleku, herbata rumiankowa,	Bułka grahamka 50g (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 5g (śmietanka); Kielbasa żywiecka 15g (mięso wieprzowe, sól, skrobia pszenna , przyprawy i ich ekstrakty, E 250-substancja konserwująca. Do wyprodukowania 100g produktu zużyto 114g mięsa wieprzowego); ser żółty 15g (mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (mleko), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny),ogórek 30g, papryka 20g; Płatki jaglane na mleku: mleko 2% 200ml, płatki jaglane 15g (proso); Herbata rumiankowa: mięta rumiankowa 2g;
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z grzankami pełnoziarnistymi Kasza orkiszowa Fasola biała w sosie pomidorowym, brokuł na parze, kompot owocowy, śliwki	Zupa krem z białych warzyw: pietruszka 20g, por 20g, seler 10g, kalafior 25g, śmietana 12g (śmietanka 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar),oliwa z oliwek 2g, ziemniaki 70g, cebula 10g, chleb pełnoziarnisty 10g (chleb pełnoziarnisty: mąka pszenna , mąka żytnia , kwas naturalny żytni , sezam , płatki owsiane , śruta sojowa , drożdże, sól, zioła prowansalskie); czosnek, przyprawy (w tym gorczyca); Kasza orkiszowa 45g (orkisz); Fasola biała w sosie pomidorowym: marchew 20g, pomidory 20g, cebula 10g, fasola 20g, papryka 20g, czosnek, koncentrat pomidorowy 5g 30%, olej rzepakowy 2g, przyprawy (w tym gorczyca); Brokuł na parze: brokuł 75g, masło 5g (śmietanka); Kompot: mieszanka owocowa 25g; Śliwki 50g;
Podwieczorek	Mufinki marchewkowe, mleko, gruszka	Mufinki marchewkowe: mąka 20,4g (pszenica), marchew 12g, cukier 6g, jaja 6g, olej 6,5g, miód 0,7g, soda, proszek do pieczenia, przyprawa do piernika; Mleko: mleko 2%150m; Gruszka 50g;

ŚRODA		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, pastą z wędliny i jaj, ogórek kiszony, papryka, kasza manna na mleku, herbata rumiankowa, banan	Chleb pełnoziarnisty 45g (mąka pszenna , mąka żytnia , woda, kwas naturalny żytni , sezam , płatki owsiane , śruta sojowa , drożdże, sól, zioła prowansalskie); 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, 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); Kasza manna na mleku: mleko 2% 200ml, kasza manna 10g (pszenica), Herbata rumiankowa 2g; Banan 50g;
Obiad	Zupa grochowa, Makaron kokardy z twarogiem i musem truskawkowym kompot owocowy, kalarepa, marchew	Zupa grochowa: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, ziemniaki 50g, groch 20g, kiełbasa wieprzowo-wołowa 20g (mięso wieprzowo wołowe, sól, czosnek, pieprz, ze 100kg mięsa wyprodukowano 78,5kg, wyrobu gotowego), koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca); Makaron kokardy 50g (mąka makaronowa pszenna); twaróg 50g (mleko , żywe kultury bakterii mlekowych), jogurt 14g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), truskawki 45g, miód 7,5g. Kompot: mieszanka owocowa 25g; Kalarepa 20g, marchew 20g;
Podwieczorek	Zapiekanka hawajska z serem żółtym, ananasem i papryką, napój z miodem i cytryną	Zapiekanka z serem żółtym: 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), papryka 10g, ananas 10g; masło 4g (śmietanka), ser żółty 20g (mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (mleko), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny), Napój: cytryna 5g, miód 3g;
CZWARTEK		
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem, pasta z sera żółtego i papryki, rzodkiewka, mleko z miodem, jabłko	Bułka grahamka 50g (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 5g (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; rzodkiewka 20g; Mleko z miodem: mleko 2% 150ml, miód 2g; Jabłko 50g;
Obiad	Zupa ogórkowa Ryż kotlet mielony drobiowy z pieca, surówka z pomidora i papryki, woda z miętą, winogrona	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), ziemniaki 50g, koper, natka, przyprawy (w tym gorczyca); Ryż 45g; 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); 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; Woda z miętą i cytryną: woda 200ml, cytryna 3g, mięta świeża; Winogrona 50g;
Podwieczorek	Kisiel pomarańczowy, wafel ryżowy z twarożkiem na słodko	Kisiel: sok pomarańczowy 100% 120ml, mąka ziemniaczana 7g, cukier 5g, cytryna, pomarańcza 10g; Wafle ryżowe 10g (ryż brązowy); Twarożek na słodko: twaróg 12g (mleko , żywe kultury bakterii mlekowych), miód 3g, jogurt 2g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych);

PIĄTEK		
Śniadanie	Bułka pszenna z masłem, twarogiem z miodem, płatki owsiane na mleku, herbata, nektarynka	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 miodem: twaróg 25g (mleko, żywe kultury bakterii mlekowych), jogurt 5g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), miód 4g ; Płatki owsiane na mleku: mleko 2% 200ml, płatki owsiane 15g (owies); Herbata: herbata liściasta 2g; Nektarynka 60g;
Obiad	Zupa brokułowa Ziemniaki puree ryba panierowana, surówka z kapusty kiszonej, kompot z gruszek	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); Ziemniaki puree: ziemniaki 170g, mleko 10g, masło 2g (śmietanka); Ryba panierowana: ryba 70g miruna - filet, olej rzepakowy 10g, bułka tarta 15g (mąka pszenna , woda, drożdże, sól), jaja 10g, przyprawy (w tym gorczyca); Surówka: kapusta kiszona 70g, marchew 10g, jabłko 15g, oliwa z oliwek 2g; Kompot: gruszki 40g;
Podwieczorek	Jogurt naturalny chrupki kukurydziane, jabłko	Jogurt 150 ml (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka , kultury bakterii jogurtowych), Chrupki kukurydziane 10g (gryz kukurydziany); Jabłko 60g

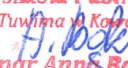
Kucharz:



Intendent:



Dyrektor:

DYREKTOR
Przedszkola Publicznego
im. Juliana Tuwima w Kowali-Stępcinie

mgr Anna Bak

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makademia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki). Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.