

Jadłospis (J-UM) od 17-10-2022 do 28-10-2022 Dyrektor zastrzega możliwość wprowadzenia zmian.

*ALERGENY występujące w posiłkach zaznaczono zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

**Pieczywo i jego skład wraz z alergenami wywieszono jest na tablicy ogłoszeń.

*** Przez pojęcie „włoszczyzna” w poniższym jadłospisie rozumie się warzywa tj.: marchewka, cebula, seler, korzeń pietruszki i por.

**** Zupy przygotowywane są na wywarze warzywnym z dodatkiem oleju rzepakowego lub na wywarze mięsnym (dopisek w nawiasie dotyczący rodzaju mięsa, jeśli występuje).

***** Pieczywo zawierające gluten dla dzieci z dietą bezglutenową zastępowane jest pieczywem bezglutenowym

17-10-2022 pn	Płatki mix1 (owsiane, jęczmienne, żytnie) na mleku7 z suszonymi owocami12, dynią hokaido, cynamonem, kardamonem i pestkami dyni. Kanapka - chleb żytni z Inem1 posmarowany masłem7, pastą z soczewicy, pomidor, szczypiorek. Herbata z aronii do picia.	Wafel ryżowy posmarowany konfiturą ze śliwek (wyrób własny) i posypany prażonymi pestkami słonecznika – dzieci same robią sobie podwieczorek. Arbuz. Maślanka naturalna do picia.	Żurek z jajkiem3 i z ziemniakami (włoszczyzna9).	Polędwiczka wieprzowa w sosie (na bazie warzyw : cukinia, pietruszka, marchewka, papryka). Kasza gryczana. Surówka z kapusty białej z dodatkiem kukurydzy, natki pietruszki i oliwy z oliwek. Do picia woda. Na deser jabłko.
18-10-2022 wt	Płatki orkiszowe1 na mleku7, z dodatkiem dyni prowansalskiej, suszonych owoców12 (rodzynki, żurawina). Chleb pszenno-żytni1 z masłem7. TALERZ RÓŻNOŚCI - szynka wieprzowa, ogórek zielony, papryka – dzieci same robią sobie kanapkę. Herbata czarna bez.	Frytki z dyni piżmowej. Prażone pestki dyni i słonecznika. Dip ziołowy na bazie jogurtu7 z dodatkiem czosnku. Banan.	Rosół na króliku i indyku z makaronem1. (włoszczyzna9)	Pieczona ryba4. Ziemniaki puree7 z koperkiem. Surówka z buraczków z dodatkiem ogórka kiszzonego, cebulki i oliwy z oliwek / fasolka szparagowa gotowana na parze skropiona olejem. Dzika róża bez cukru do picia. Na deser gruszka.
19-10-2022 śr	STÓŁ SZWEDZKI: pieczywo mieszane posmarowane masłem7 (bułka grahamka1, chleb żytni z amarantusem1) płatki migdałowe8 do posypania na pieczywo, pasta z tuńczyka4 i twarogu7; pasztet z kurczaka; roszponka; ogórek kiszony; rzodkiewka. Herbata ziołowa z dodatkiem czystka.	Chrupki kukurydziane. Kefir7 naturalny słodzony miodem wielokwiatowym. Na deser śliwka.	Zupa kalafiorowa z kluskami lanymi1,3 (włoszczyzna9).	Makaronem mix1 (razowy+pszenica durum) z mięsem (królik +indyk) polany sosem soffritto (cebula, czosnek, papryka, pomidor). Surówka z kapusty czerwonej, gruszki, cebulki z sosem jogurtowo-majonezowym. Na deser jabłko. Napój imbirowo-miętowy z dodatkiem kardamonu i cynamonu.
20-10-2022 czw	Kasza jaglana na mleku7 z puree z dyni, sezamem11 i prażonymi pestkami słonecznika. Chleb żytni 1 posmarowany masłem7, jajko3 na twardo z sosem jogurtowo7-koperkowym. Pomidor, szczypiorek. Herbata malinowa do picia.	<u>Salatka ryżowa robiona przez dzieci:</u> ryż długoziarnisty, tuńczyk4, ogórek kiszony, papryka, koper włoski, natka pietruszki, oliwa z oliwek. Śliwka na deser. Do picia herbata owoce lasu.	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami (włoszczyzna9).	Pampuchy7,3,1. Polewa jogurtowa7 z jagodami. Surówka z marchewki, jabłka i orzechów5. Kalarepka do chrupania. Banan. Napój miętowy-imbirowy.
21-10-2022 pt	Kasza kukurydziana na mleku7. Kanapka - chleb wielozziarnisty1 z masłem7, gotowany filet z indyka, rzodkiewka, rukola. Herbata lipowa.	<u>Salatka owocowa robiona przez dzieci:</u> granat, winogron, gruszka, kiwi, sok z cytryny, prażone orzechy8 i pestki słonecznika.	Zupa z brokuła i cukinii na bulionie warzywnym z groszkiem ptysiowym1 (włoszczyzna9).	Ziemniaki puree7. Kotlet jajeczny3 panierowany w otrębach1. Sałata lodowa z jogurtem7/ marchewka juniorka na parze skropiona oliwą z oliwek. Jabłko. Kompot ze śliwek.