

Jadłospis (J-UJM) od 31-10-2022 do 11-11-2022 Dyrektor zastrzega możliwość wprowadzenia zmian.

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

****Pieczywo** i jego skład wraz z alergenami wywieszone 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 mięsny (dopisek w nawiasie dotyczący rodzaju mięsa, jeśli występuje).

********* Pieczywo zawierające gluten dla dzieci z dietą bezglutenową zastępowane jest pieczywem bezglutenowym (bg) i podobnie jest z makaronem

	SNIADANIE	Podwieczorek	ZUPA I danie	OBIAD II danie
31-10-2022 pn.	Płatki orkiszowe ¹ na mleku ⁷ . Kanapka - chleb żytni ¹ posmarowany masłem ⁷ , ser żółty ⁷ , sałata, pomidor, rukola. Do picia herbata czarna bez.	Chrupki kukurydziane. Kiwi. Woda do picia.	Zupa jarzynowa z czerwoną fasolą i ziemniakami zagęszczona żółtkami ³ (włoszczyzna ⁹).	Kaszotto (kasza orkiszowa ¹) z rybą ⁴ (dorsz). Surówka z kalarepy, jabłka, papryki, orzechów ⁸ , szczypiorku i jogurtu ⁷ / kalafior gotowany na parze Na deser banan. Do picia napój imbirowo-cytrync
02-11-2022 Śr.	Płatki ryżowe na mleku ⁷ . Kanapka - chleb pszenenny ¹ posmarowany masłem ⁷ , pasta z ciecierzycy i tuńczyka ⁴ – wyrób własny, rzodkiew biała, ogórek kiszony. Herbata z dzikiej róży.	Ciasteczko z wiśniami bez cukru ^{1,3} . Woda do picia. Śliwka.	Kapuśniak z kiełbaską, kaszą pęczak i natką pietruszki (włoszczyzna ⁹).	Ziemniaki pieczone. Jajko sadzone ³ . Zasmażana marchewka z groszkiem ^{1,7} . Surówka z gruszek i selera ⁹ z dodatkiem masła orzechowego ⁵ . Jabłko deser. Napój cytrynowy z dodatkiem cytryny i mię
03-11-2022 czw	STÓŁ SZWEDZKI – pieczywo mieszane ¹ posmarowane masłem ⁷ (chleb pszenno-żytni+chleb graham ¹ na zakwasie) schab pieczony, ser tofu ⁶ , sałata, papryka, ogórek. Kawa Anatol na mleku ^{1,7} .	Waniliowy pudding jaglany na mleku ⁷ z dodatkiem konfitury ze śliwek (diety na mleku roślinnym). Gruszka.	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami i przetartymi pomidorami (włoszczyzna ⁹).	Makaron mix ¹ (z pszenicy durum+ pełnoziarnisty) (diety –makaron gryczany z indykiem). Pulpet (łopatka wieprzowa) w sosie lekko musztardowym ^{1,3,10} . Surówka z kapusty pekińskiej marchewki, kukurydzy, jogurtu ⁷ i majonezu ^{3,10} . Buraczki gotowane na parze, skropione oliwą i pokrojone w słupki. Śliwki. Woda do picia z dodatkiem kardamonu i cytryny.
04-11-2022 pt	Owsianka ¹ na mleku ⁷ z rodzynkami ¹² , dynią i bananem (diety płatki quinoa na mleku migdałowym ⁸ z dodatkiem maku i gruszek). Kanapka - chleb z orkiszem ¹ posmarowany masłem ⁷ , pastą z pestek słonecznika, rzodkiew biała, rosół lipowa. Herbata lipowa.	Kisiel – wyrób własny - z tartym jabłkiem, goździkami i cynamonem.	Zupa a'la chłopska z kawałkami mięska z kurczaka zagrodowego i kaszą jęczmienną (włoszczyzna ⁹).	Ziemniaki z koperkiem. Kotlety z kaszy gryczanej twarogu i sera fety ^{1,7,3} ; polane sosem tzatziki ⁷ (z ogórkiem świeżym, koperkiem i jogurtem ⁷) / marchewka juniorka na parze posypyany solą sezamową ¹¹ . Na deser gruszka. Napój miętowy.