

Jadłospis (J-UM) od 14-11-2022 do 25-11-2022 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

	ŚNIADANIE	Podwieczorek	ZUPA I danie	OBIAD II danie
14-11-2022 pn.	Makaron ¹ na mleku ⁷ z dodatkiem puree z dyni, suszonego jabłka, maku, prażonych pestek słonecznika, płatków migdałowych ⁸ , cynamonu i kurkumy. Kanapka z chleba graham ¹ z masłem ⁷ , pasta z jajek ³ i tuńczyka ⁴ , pomidor, rukola. Herbata malinowa z dodatkiem miodu.	Polenta ¹ na mleku ⁷ z kaszą kukurydzianą i puree z dyni, polana sosem z malin i posypana prażonymi pestkami dyni, (diety Müsli z owocami – chrupki jaglane, orzechy ⁸ , rodzynki, morele ¹²).	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszczyzna ⁹).	Kasza pęczak ¹ . Gulasz z indyka z pieczonymi, białymi warzywami (por, cebula, kalafior, pietruszka). Surówka z białej kapusty, marchewki, papryki i selera naciowego ⁹ z sosem vinegret ¹⁰ . Na deser jabłko. Do picia napój cytrynowo-imbrowy.
15-11-2022 wt.	STÓŁ SZWEDZKI – pieczywo mieszane ¹ (chleb żytni, chleb pszenno-żytni) posmarowane masłem ⁷ ; szynka drobiowa; plaster sera twarogowego ⁷ ; papryka kolorowa, rukola. Do picia kawa anatoli ^{1,7} .	Ciasto dyniowe ^{1,3,7} - wypiek własny. Jabłko. Kefir naturalny.	Zupa z koncentratem pomidorowym i ryżem (włoszczyzna ⁹).	Ziemniaki purée z koperkiem ⁷ . Burger z dorsza ^{4,3,1} . Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, cebulki i oliwy / kalafior na parze skropione olejem. Gruszka. Napój miętowy.
16-11-2022 śr.	Płatki kukurydziane z mlekiem ⁷ . Kanapka - chleba z orkiszem ¹ posmarowany masłem ⁷ , kielbasa krakowska sucha – rzodkiew biała, koperek. Do picia herbata gruszka i pigwa.	Ciasteczka z czarnuszką bez cukru ^{1,3} . Jabłko na deser.	Zupa grochowa z kaszą pęczak ¹ i natką pietruszki (włoszczyzna ⁹).	Pierogi ruskie* <i>Pierogi ruskie to danie pochodzące z kuchni polskiej i ukraińskiej.</i> 1,7 – wyrób własny (diety: pierogi z dodatkiem ciecierzycy i siemienia lnianego ¹). Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem gruszki, natki pietruszki i siemienia lnianego / brokuł na parze posypane prażonymi pestkami słonecznika. Herbata z róży słodzone miodem.
17-11-2022 czw.	Płatki ryżowe na mleku ⁷ z dodatkiem puree z dyni, suszonych owoców ¹² (żurawiny, rodzynek, moreli, tartego jabłka). Kanapka - chleb z amarantusem ¹ posmarowany masłem ⁷ , sałata, rolada ustrzycka ⁷ , pomidor, szczypior. Herbata malinowa z dodatkiem czystka.	Chrupki kukurydziane. Banan.	Zupa krem z brukselki z grzankami ¹ czosnkowymi i kleksem jogurtowym ⁷ (włoszczyzna ⁹).	Kasza jaglana z koperkiem. Bitki z kurczaka w sosie własnym ¹ . Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem jabłka i orzechów ⁸ / fasolka szparagowa na parze skropiona olejem. Na deser kiwi. Do picia woda.
18-11-2022 pt.	Płatki jaglane na mleku ⁷ z dodatkiem prażonych pestek dyni, słonecznika, orzechów ⁸ , rodzynek ¹² . Kanapka - chleb pszenny ¹ posmarowany masłem ⁷ , humusem rzodkiewka, szczypiorek. Napój cytrynowo-imbrowy.	Wafel ryżowy. Sałatka owocowa robiona przez dzieci (banan, brzoskwinia, kiwi, gruszka, płatki migdałowe ⁸).	Żurek z kielbasą, kaszą quinoa i z ziemniakami (włoszczyzna ⁹).	Makaron ¹ kokardki z twarogiem ⁷ (mąka pszenna ¹ , orkiszowa ¹ , kukurydziana; jajko ³ ; mleko ⁷). Surówka z marchewki, gruszki i orzechów nerkowca ⁸ / kalarepa do chrupania. Napój herbaciany z dodatkiem imbiru i cytryny. Jabłko.

