

Jadłospis (J-UM) od 28-11-2022 do 02-12-2022 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
28-11-2022 pn.	Kasza jaglana na mleku ⁷ z dodatkiem owoców (żurawina ¹² , jabłko) i maku (diety – makaron na wodzie z dodatkiem owoców suszonych ¹² i maku). Kanapka - chleb pszenno-żytni ¹ posmarowany masłem ⁷ szynka wieprzowa, sałata rzymska, pomidor. Do picia herbata z czystką.	Kanapka - chleba żytni ¹ posmarowany masłem ⁷ , ser twarogowy ⁷ – dzieci same polewają kanapki miodem. Kiwi. Herbata z czarnego bzu do picia.	Zupa koncentratem pomidorowym, ziemniakami i natką pietruszki (włoszczyzna ⁹)	Zapiekanka z kaszy kus kus ¹ , miruny ⁴ i warzyw (kalafior, brokuły, por, pietruszka, groszek zielony, kukurydza). Surówka z czarnej rzepy z dodatkiem marchewki, papryki i jogurtu ⁷ . Banan. Napój cytrynowo-imbrowy do picia.
29-11-2022 Wt.	Płatki jęczmienne ¹ gotowana na mleku ⁷ z puree z dyni, bananem, makiem i rodzynkami. Chleb graham ¹ posmarowanym masłem ⁷ i humusem, rzodkiew biała, rukola. (diety – ryż na mleku migdałowym z makiem), Woda do picia z cytryną.	Ciasteczko wiśniowe bez cukru ^{1,3} . Gruszka. Kefir ⁷ do picia.	Zupa kalafiorowa z dodatkiem kaszy quinoa (włoszczyzna ⁹).	Pyzy z mięsem i warzywami ^{1,3} (jajko, mąka mix: pszenna, orkiszowa, gryczana). Surówką z kapusty pekińskiej, ogórka z dodatkiem szczypiorku. Marchewka z groszkiem w białym sosie z mleczka kokosowego. Jabłko. Do picia napój cytrynowo-miętowy-imbrowy.
30-11-2022 Śr.	Płatki żytnie ¹ na mleku ⁷ z dodatkiem suszonych owoców ¹² i płatków migdałowych ⁸ (diety płatki quinoa na mleku migdałowym z dodatkiem maku i gruszki). Kanapka – chleb z amarantusem ¹ posmarowany masłem, sałata lodowa, rolada ustrzycka, rukola. Woda z imbirem i cytryną do picia.	Pieczywo wasa ¹ . Winogrona czerwone.	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną wiejską ¹ z kawałkami mięska z indyka (włoszczyzna ⁹).	Ziemniaki puree ⁷ z koperkiem. Jajko ³ na twardo w sosie musztardowym (masło ⁷ , mąka pszenna ¹ , bulion warzywny ⁹ , śmietana ⁷ , musztarda ¹⁰ , pieprz). Diety – kotlet wegetariański z soczewicą). Brokuły na parze skropione olejem i posypane prażonymi pestkami słonecznika. Kompot z czarnej porzeczki. Banan.
01-12-2022 czw.	STÓŁ SZWEDZKI: pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ - chleb z orkiszem, chleb pszenno-żytni; jajko ³ na twardo, paszтет z indyka i gęsiny, pomidor, szczypiorek, seler naciowy. Kawa Inka na mleku ⁷ do picia.	Kisiel z tartym jabłkiem z dodatkiem goździka i cynamonu – wyrób własny. <i>*Dzieci z gr. 3,4 robią pierniczki na Mikołajki.</i>	Barszcz czerwony z czerwoną fasolą i ziemniakami (włoszczyzna ⁹).	Ryż paraboliczny gotowany na mleku ⁷ z dodatkiem kurkumy i maku. Waniliowy serek twarogowy ⁷ . Mus jagodowy. Diety – kaszotto z ryżu, tuńczyka i warzyw (groszek, por, pietruszka, papryka). Na deser marchewka do chrupania / kalarepka. Do picia woda.
02-12-2022 Pt.	Płatki kukurydziane na mleku ⁷ . Kanapka - chleb graham ¹ posmarowany masłem ⁷ , pasta z ciecierzycy i szprotka ⁴ – wyrób własny, ogórek kiszony, rukola. Herbata z aronii do picia.	Koktajl mleczny ⁷ - maślanka truskawkowa z dodatkiem kefiru. Wafel ryżowy. <i>*Dzieci z gr. 1,2,5 robią pierniczki na Mikołajki.</i>	Zupa z kaszą kukurydzianą (włoszczyzna ⁹ , ziemniaki, kalafior, fasolka szparagowa, cebula, zioła prowansalskie).	Makaron pełnoziarnisty ¹ . Bitki z piersi kurczaka w sosie własnym ¹ . Surówka z selera ⁹ , marchewki, pora, jabłka z dodatkiem oleju lnianego. Pieczone buraczki krojone w słupki. Gruszka. Kompot z malin.

