

PRZEDSZKOLE		ALERGENY
15.01.2024 do 19.01.2024		
PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie: <i>Płatki kukurydziane na mleku , kanapki z szynką wieprzową , pomidor, herbata z cytryną</i>		1,7,
szynka wieprzowa , pomidor , masło , chleb pszenno-żytni, płatki kukurydziane , mleko , cytryna		
Obiad: <i>Zupa ogórkowa z ziemniakami , naleśniki z serem twarogowym , jabłko, kompot wieloowocowy</i>		7,9,1
Ziemniaki , marchewka , pietruszka , ogórek kiszony , śmietana 18% , udziec z indyka ,makaron świderki , ser twarogowy półtłusty , cukier wanilinowy,mąka tortowa , mleko, masło , jabłko , mieszanka kompotowa		
Podwieczorek: <i>Mus owocowy</i>		
WTOREK		
Śniadanie ; <i>Kakao naturalne na mleku ,pastą jajeczną i pomidorem</i>		1,7,3
Bułka kajzerka , masło , szynka drobiowa , pomidor , mleko , kakao dekomoreno natur. ,cukier		
Obiad ; <i>Krupnik z kaszy , ziemniaki z kotлетem z fileta z kurczaka ,mizeria , kompot owocowy</i>		1,7,9,3
Kasza jęczmienna , marchewka , pietruszka ,seler , ziemniaki , filet z kurczaka ,jajko , bułka tarta , cebula , przyprawy (sól, pieprz , zioła prowansalskie , ziele angielskie) mąka tortowa , ogórek zielony , śmietana, mieszanka kompotowa		
Podwieczorek: <i>Jogurt naturalny , banan</i>		7
ŚRODA		
Śniadanie: <i>Płatki kukurydziane na mleku , kanapki z pasztetem wieprzowym i ogórkiem kiszonym ,herbata z cytryną</i>		1,7,
Płatki kukurydziane , mleko , chleb pszenno-żytni , masło , pasztet wieprzowy , ogórek kiszony , herbata czarna , cytryna , cukier		
Obiad: <i>Zupa pomidorowa z makaronem , pierogi z mięsem i kapustą ,kompot</i>		1,9
makaron , pomidor , pomidorowy , makaron , seler , seler , śmietana 18% , mięso , cebula , jajko , majeranek , szynka b/k , przyprawy (papryka słodka , zioła prowansalskie , sól , pieprz) koperek ,mieszanka wiekoowocowa		
Podwieczorek: <i>Jogurt owocowy</i>		7
CZWARTEK		
Śniadanie: <i>Kawa zbożowa na mleku , kanapki z szynką drobiową , pomidor i szczypiorkiem</i>		1,3,7
Bułka wrocławska , masło , szynka drobiowa, pomidor , szczypiorek , mleko , kawa inka , cukier		
Obiad: <i>Zupa brokułowa z ziemniakami , ryż z kurczakiem i warzywami zapiekany w piekarniku , kompot</i>		1,7,9,
Brokuły , ziemniaki , śmietana , marchewka , pietruszka , seler , ryż , filet z kurczaka , cebula , koncentrat pomidorowy , masło , mieszanka wieloowocowa		
Podwieczorek: <i>Ciastko owsiane , jogurt naturalny</i>		7,1
PIĄTEK		
Śniadanie: <i>Kanapki z pastą z tuńczyka papryką czerwoną , mleko</i>		1,7,4
Chleb pszenno-żytni , masło ,ser żółty , papryka czerwona , herbata czarna , cytryna , cukier		
Obiad: <i>Zalewajka z jajkiem i ziemniakami , Kluski leniwe z masłem , kompot</i>		
Zakwas żytni , udziec z indyka , śmietana , ziemniaki, jajko , liść laurowy , ziele angielskie , mąka pszenna , ser twarogowy ,masło , bułka tarta ,mieszanka kompotowa , cukier		
Podwieczorek: <i>Jogurt naturalny , gruszka</i>		7

Gramatura brutto: owoce – 200g ogórek, warzywa – min. 300g; ziemniaki: do 150g; pieczywo: 50g; mąka: 40g; makaron: do 40g; kasze, ryże – do 40g; płatki śniadaniowe suche: 20g; mleko: 180-200ml; sery twarogowe: 35g; sery podpuszczkowe: 20g; mięso: kurczak-indyk 80-100g, łopatka, karkówka wieprzowa 100g, szynka wieprzowa 80g, mięso do zupy: 20g; wędlina: 10-20g; ryby: 75-80g; jajko: 50g; śmietana 18%: 15g; masło: 5-8g; cukier: 5-10g; olej: 5-7g; sól: 1 g; warzywa strączkowe suche: 5g

Do przyprawiania posiłków i przygotowania wegety używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, gałka muszkatołowa, imbir, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kurkuma, kminek, lubczyk, cebula prażona, sól morską.