

PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, do wyboru: połudwica sopocka, ser żółty, kabanosy, sałata, papryka, pomidorki koktajlowe, kawa zbożowa z mlekiem	Chleb pełnoziarnisty 52g (chleb pełnoziarnisty: mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , kwas naturalny <b>żytni</b> , <b>sezam</b> , płatki <b>owsiane</b> , śruta <b>sojowa</b> , drożdże, sól, zioła prowansalskie); masło 5g ( <b>śmietanka</b> ), połędwica sopocka 15g (połudwica wieprzowa (81%), woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu); ser żółty 15g ( <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych ( <b>mleko</b> ), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny); kabanosy 15g (mięso z indyka, wieprzowe (100g produktu zużyto 50g mięsa wieprzowego, 55g mięsa z indyka) tłuszcz wieprzowy, skrobia modyfikowana, sól, błonnik <b>pszenny</b> , koncentrat białka <b>sojowego</b> , E621, E635, przyprawy ( <b>gorczyca</b> ); sałata, papryka 20g, rzodkiewka 10g, pomidorki koktajlowe 15g; Kawa zbożowa z mlekiem: <b>mleko</b> 2% 60ml, woda 90ml, kawa zbożowa 1,5g( <b>jęczmień, żyto</b> );
Obiad	Zupa ziemniaczana z fasolą Ryż, filet z indyka w sezamie, mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem, kompot wieloowocowy, winogron	Zupa ziemniaczana z fasolą:(marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, <b>seler</b> 5g, masło 2g ( <b>śmietanka</b> ), ziemniaki 60g, fasola 25g, śmietana 12g ( <b>śmietanka</b> 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), koper, natka, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Ryż 45g; Filet z indyka panierowany: filet z indyka 60g, jaja 10g, <b>sezam</b> 7g, bułka tarta 7g (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól) olej rzepakowy 15g, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ). Mizeria: ogórek 100g, jogurt 10g ( <b>mleko</b> pasteryzowane, <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, białka <b>mleka</b> , kultury bakterii jogurtowych), szczypiorek; Kompot owocowy: mieszanka owocowa 25g; Winogron 100g;
Podwieczorek	Budyń czekoladowy z wiórkami kokosowym, orzechami i maliną, herbata limonka z rumiankiem, kiwi	Budyń czekoladowy: <b>mleko</b> 120ml, mąka ziemniaczana 5g, mąka <b>pszenna</b> 2,5g, jaja 8g, masło 2g ( <b>śmietanka</b> ), cukier 5g, kakao 5g, wiórki kokosowe 2g, orzechy 1g, malina; Herbata limonka z rumiankiem: limonka 5g,rumianek suszony 2g, miód 2,5g; Kiwi 60g;
WTOREK		
Śniadanie	Chleb żytni z masłem, twarogiem z miodem, płatki jaglane na mleku, herbata rumiankowa, jabłko	Chleb żytni 52g (mąka <b>żytnia</b> , woda, kwas naturalny <b>żytni</b> , drożdże, sól), masło 5g ( <b>śmietanka</b> ); Twaróg z miodem: twaróg 25g (mleko, żywe kultury bakterii mlekowych), jogurt 3,5g (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych), miód 3,5g ; Płatki jaglane na mleku: <b>mleko</b> 200ml, płatki jaglane 15g ( <b>proso</b> ); Herbata rumiankowa: rumianek suszony 2g; Jabłko 60g;
Obiad	Zupa krem z cukini z grzanką Kasza orkiszowa, gulasz wołowy, bukiet warzyw, kompot owocowy	Zupa krem z cukini: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, <b>seler</b> 5g, cukinia 100g, ziemniaki 40g, śmietana 18% 12g ( <b>śmietanka</b> 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar) , czosnek, natka, koper świeży, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Grzanka: paluch 15g (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, margaryna 70% tłuszczu, regulator kwasowości, barwnik (annato), sól, cukier (2%), środek wypiekowy (mąka <b>pszenna</b> , emulgator E472e, enzymy, kwas askorbinowy E 300); Kasza orkiszowa 45g ( <b>orkisz</b> ); Gulasz wołowy: mięso wołowe 60g, mąka <b>pszenna</b> 2g, olej rzepakowy 3g, cebula 5g; Bukiet warzyw 100g(brokuł, kalafior, marchew), masło 4g ( <b>śmietanka</b> ); Kompot owocowy: mieszanka owocowa 25g;

Podwieczorek	Mufinki cytrynowe, maślanka z truskawkami, mandarynka	Mufinki: mąka <b>pszenna</b> 16g, cukier 8g, jaja 5g, <b>mleko</b> 12,5g, olej 4g, proszek do pieczenia 0,4g, twaróg 13g ( <b>mleko</b> , żywe kultury bakterii mlekowych), cytryna 5g; Maślanka: maślanka (maślanka, naturalna, mleko pasteryzowane, mleko odtłuszczone w proszku, żywe kultury bakterii), truskawki 35g miód 4g; Mandarynka 100g
--------------	---	--

### ŚRODA

Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatą, szynką okopconą, ogórkiem i szczypiorkiem, herbata z miodem i cytryną, banan	Chleb pełnoziarnisty 52g (chleb pełnoziarnisty: mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , kwas naturalny <b>żytni</b> , <b>sezam</b> , płatki owsiane, śruta sojowa, drożdże, sól); masło 5g ( <b>śmietanka</b> ), sałata, szynka okopcona 20g (szynka wieprzowa 91%, woda, sól, cukier, stabilizatory, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu), ogórek 40g, szczypiorek; Herbata z miodem i cytryną: herbata 0,2g, cytryna 5g, miód 2,5g; Banan 100g;
Obiad	Zupa jak flaczki z mięsem drobiowym, Kluski kopytka z twarogiem, surówka z marchwi i jabłka, kompot truskawkowy	Zupa jak flaczki: mięso drobiowe 50g, marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, <b>seler</b> 5g, masło 2g ( <b>śmietanka</b> ), mąka <b>pszenna</b> 3g, koper, natka, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Kluski-kopytka: ziemniaki 50g, twaróg 40g ( <b>mleko</b> , żywe kultury bakterii <b>mlekowych</b> ), mąka 35g <b>pszenna</b> , jaja 10g, masło 4g ( <b>śmietanka</b> ), cukier 2,5g; Surówka z marchewki: marchew 50g, jabłko 50g, oliwa z oliwek 2g, sok z cytryny; Kompot: truskawki 25g, cukier 5g;
Podwieczorek	Salatka z salaty lodowej, tosty z masłem ziołowym, kawa zbożowa na mleku	Chleb tostowy 33g (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, margaryna: (olej palmowy, rzepakowy, kokosowy), cukier); Masło ziołowe: masło 4g ( <b>mleko</b> ), czosnek, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Salatka: sałata lodowa 16g, pomidor 30g, papryka 20g, oliwa z oliwek 2g, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Kawa zbożowa na mleku: <b>mleko</b> 2% 150g, kawa zbożowa 2g; ( <b>jęczmień, żyto</b> );

### CZWARTEK

Śniadanie	Chleb żytni z masłem, jajecznica na maśle ze szczypiorkiem, pomidorki koktajlowe mleko	Chleb żytni 52g(mąka <b>żytnia</b> , woda, kwas naturalny <b>żytni</b> , drożdże, sól), masło 5g ( <b>śmietanka</b> ), Jajecznica: jaja 50g, masło 2g( <b>śmietanka</b> ), szczypiorek; Pomidorki koktajlowe 30g; Mleko: <b>mleko</b> 150ml;
Obiad	Zupa zacierkowa, Ziemniaki z koperkiem, gołąbki bez zawijania, surówka z ogórka kiszzonego, kompot truskawkowy, arbuz	Zupa zacierkowa: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, <b>seler</b> 5g, ziemniaki 50g, masło 2g ( <b>śmietanka</b> ), koper, natka, zacierki 10g (mąka makaronowa <b>pszenna</b> , jaja, woda, przyprawa kurkuma), przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Ziemniaki 170g, koper; Gołąbki: mięso szynka wieprzowa 60g, kapusta włoska 40g, marchew 15g, ryż 10g, kasza manna 5g ( <b>pszenica</b> ), jaja 5g, mąka <b>pszenna</b> 5g, olej rzepakowy 5g, cebula 5g; koncentrat pomidorowy 2g 30%, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Surówka: ogórek kiszony 60g, (ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ), substancja konserwująca: E202), marchew 15g, cebula 5g, oliwa z oliwek 2g;; Kompot: truskawki 25g, cukier 5g; Arbuz 100g

Podwieczorek	Grzanka z masłem, pomidorem, szczypiorkiem i serem żółtym, napój miodowo cytrynowy mandarynka	Bulka pszenna 25g (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, margaryna 70% tłuszczu, regulator kwasowości, barwnik (annato), sól, cukier, środek wypiekowy (mąka pszenna, emulgator E472e, enzymy, kwas askorbinowy E 300); masło 2,5g ( <b>śmietanka</b> ), pomidor 20g, szczypiorek, ser żółty 15g (mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych ( <b>mleko</b> ), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny); Napój: miód 5g, cytryna 5g; Mandarynka 60g;
<b>PIĄTEK</b>		
Śniadanie	Bulka pszenna z masłem, pastą cynamonową, makaron na mleku, herbata rumiankowa, gruszka	Bulka pszenna 50g: (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, margaryna 70% tłuszczu, regulator kwasowości, barwnik (annato), sól, cukier (2%), środek wypiekowy (mąka <b>pszenna</b> , emulgator E472e, enzymy, kwas askorbinowy E 300); masło 5g ( <b>śmietanka</b> ). Pasta cynamonowa: twaróg 25g (mleko, żywe kultury bakterii mlekowych), jabłko 10g, miód 2g, cynamon ; Makaron na mleku: <b>mleko</b> 2% 200g, makaron 12g (mąka makaronowa <b>pszenna</b> ); Herbata rumiankowa: suszony rumianek 2g; Gruszka 100g;
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym Ziemniaki z koperkiem ryba miruna pieczona w cytrynie, surówka z kapusty pekińskiej z anansem i kukurydzą, kompot wieloowocowy, ananas	Zupa kalafiorowa:(marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, seler 5g, masło 2g ( <b>śmietanka</b> ), kalafior 50g, śmietana 12g ( <b>śmietanka</b> 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), makaron pełnoziarnisty 10g (mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista), koper, natka, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Ziemniaki 170g, koperek; Ryba miruna pieczona: ryba miruna – filet 80g, cytryna 5g, olej rzepakowy 2g, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b> ); Surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska 50g, ananas 20g, kukurydza 13g, oliwa z oliwek 2g; Kompot wieloowocowy: mieszanka wieloowocowa 25g; Ananas 60g;
Podwieczorek	Owocowa fantazja z jogurtem naturalnym, chrupki kukurydziane	Banan 20g, mandarynka 20g, kiwi 20g, winogron 20g, truskawka 25g jogurt 100g ( <b>mleko</b> pasteryzowane, <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, białka <b>mleka</b> , kultury bakterii jogurtowych), Chrupki kukurydziane (gryz kukurydziany);

Kucharz:

*Braed*

Intendent:

*Kici*

Dyrektor:

**p.o. DYREKTOR**  
Przedszkola Publicznego  
im. Juliana Tuwima w Kowali-Stepocinie  
*A. Bork*  
mgr Anna Bork