

21.11.2022 PONIEDZIAŁEK	22.11.2022. WTOREK	23.11.2022 ŚRODA	24.11.2022 CZWARTEK	25.11.2022 PIĄTEK
pieczywo mieszane,masło, schab pieczony, papryka,ogórek, kakao	makaron na mleku, pieczywo mieszane,masło ser żółty, pomidor,herbata	pieczywo mieszane,masło, parówki z szynki,keczup, ogórek, kawa biała	pl.owsiane na mleku, pieczywo mieszane,masło, pasta jajeczna, rzodkiewki,szczypiorek,herbata	*** pieczywo mieszane,masło, wędlna,twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, papryka,ogórek,kakao
jabłko,winogrona, herbata ziołowa	jabłko,mandarynki, herbata	gruszka,kiwi, herbata owocowa	gruszka,winogrona, herbata	jabłko,banan, herbata owocowa
kartoflanka z pomidorami, pulpet dr. w sosie koperkowym, kasza jęczmienna –pęczak, surówka z czerwonej kisz. kapusty, kompot	krupnik, potrawka ze schabu, sałatka z ogórka kiszzonego i dyni, ziemniaki got., kompot	barszcz ukraiński, naleśniki z serem(własny wyrób), mus jabłkowy, kompot	zupa krem z dyni, filet z indyka pieczony, sałatka z brokułów, ziemniaki got., kompot	zupa rumfordzka, kotlet z ryby, mizeria, ziemniaki pieczone, kompot
budyń śmietankowy z kawiozem owocowym	ciasto marchewkowe, mleko	kanapka z wędliną i warzywami, herbata owocowa	cocktail mleczno-owocowy, chrupki kukurydziane	zapienkanki, herbata z cytryną
*gluten,mleko,seler,jajko, gorczyca	*gluten,mleko,seler,jajko, gorczyca	*gluten,mleko,seler,jajko,gorczyca	*gluten,mleko ,seler,jajko,	*gluten,mleko,seler,jajko,ryba, gorczyca
28.11.2022 PONIEDZIAŁEK	29.11.2022 WTOREK	30.11.2022 ŚRODA	01.12.2022 CZWARTEK	02.12.2022 PIĄTEK
pieczywo mieszane,masło, szynka wp., pomidor,szczypiorek, kawa biała	pl.żytnie na mleku, pieczywo mieszane,masło,pasta z ciecierzycy i susz.pomidorów, ogórek kiszony,herbata	pieczywo mieszane,masło, jajko w sosie majonezowo-jogurtowym, rzodkiewki,szczypiorek,kakao	zacierki na mleku, pieczywo mieszane,masło, twarożek owocowy, herbata	***pieczywo mieszane,masło, wędlna,pasta jajeczna ze szczypiorkiem papryka,ogórek, kawa biała
jabłko,banan, herbata owocowa	gruszka,mandarynki, herbata	gruszka,winogrona, herbata ziołowa	jabłko,kiwi, herbata	owoce różne, herbata owocowa
zupa ogórkowa z ziemniakami, pierogi z serem, sos owocowy, kompot	rosół z makaronem, pieczeń rzymska, surówka coleslaw, ziemniaki got., kompot	zupa pomidorowa z ryżem, nuggetsy dr., surówka wielowarzywna, ziemniaki got., kompot	kapuśniak, bitka schabowa w sosie wł., sałatka z buraczków, kasza jaglana, kompot	zupa kalafiorowa z makaronem, ryba panierowana, surówka z marchewki i pora, ziemniaki got., kompot
kanapka z pastą z ryby i z warzywami, herbata z cytryną	serek owocowy	ciasteczka zbożowe, sok owocowy b/c	kanapka z wędliną i warzywami, herbata owocowa	gruszka w sosie waniliowym
*gluten,mleko,jajko,seler,ryba, gorczyca	*gluten,mleko,seler,jajko	*gluten,mleko,seler,jajko,gorczyca	*gluten,mleko,seler,jajko	*gluten,mleko,seler,ryba,jajko gorczyca

KAŻDA POTRAWA JEST MODYFIKOWANA (ALERGENY) W ZALEŻNOŚCI OD WYMAGAŃ DIETY DZIECKA (PISEMNE ZALECENIE LEKARZA), pamiętajmy jednak o alergii krzyżowej- np.zespół pyłkowo-pokarmowy

1. Posiłki wzbogacamy w: kielki,pestki dyni i słonecznika ,owoce suszone(bez E220),natkę pietruszki,koperek,szczypiorek
- 2.Ograniczamy technikę tradycyjnego smażenia(tylko naleśniki)-pozostałe potrawy przygotowujemy w piecu konwekcyjno-parowym
3. **“SÓL I CUKIER OGRANICZAJ-ZIÓŁ I WARZYW DORZUCAJ”**

*** (piątek) dzieci same komponują sobie kanapki na śniadanie

KAŻDA GRUPA PRZEDSZKOLNA MA DO DYSPOZYCJI DYSTRYBUTOR Z WODĄ NIEGAZOWANĄ

W proponowanym zestawie mogą wystąpić zmiany.

Janiszewska Barbara
dietetyk,intendent