

## Jadłospis - Przedszkole Publiczne w Harbutowicach

|              |                         |
|--------------|-------------------------|
| <b>Okres</b> | 07.12.2020 - 18.12.2020 |
| <b>Dieta</b> | Podstawowa              |

| Data                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.12.2020<br>Poniedziałek | "Bułeczka z Mikołajem"<br>pieczywo pszenne, masło,<br>ser żółty, pomidorki<br>Kakao<br>II Śniadanie:<br>Mandarynka, woda mineralna n/g<br>ALERGENY: 1,3,7                                                            | Żurek (porcja rosółowa, marchew, pietruszka,<br>seler, por, cebula, czosnek, zakwas na żur, jajko)<br>Makaron z serem<br>Kompot owocowy<br>ALERGENY: 1,3,7,9                                                                | Kruche ciasteczka Mikołajkowe<br>-wyrób własny<br>Herbata owocowa<br>ALERGENY: 1,3,7                  |
| 08.12.2020<br>Wtorek       | Zupa mleczna z płatkami<br>owsianymi, pieczywo pełnoziarniste,<br>masło, pasztet, pomidor<br>II Śniadanie:<br>Gruszka, woda mineralna n/g<br>ALERGENY: 1,3,7                                                         | Rosół z makaronem (porcja rosółowa,<br>marchew, pietruszka, seler, por, cebula,<br>czosnek)<br>Kotlet mielony, ziemniaki, buraki<br>Kompot owocowy<br>ALERGENY: 1,3,7,9                                                     | Rogal, masło, żółty ser<br>Herbata z cytryną<br>ALERGENY: 1,3,7                                       |
| 09.12.2020<br>Środa        | Pieczywo pełnoziarniste, masło, pasta jajeczna,<br>rzodkiewka, szczypiorek<br>Kawa zbożowa<br>II Śniadanie:<br>Jabłko, woda mineralna n/g<br>ALERGENY: 1,3,7                                                         | Fasolowa (porcja rosółowa,<br>marchew, pietruszka, seler, por,<br>cebula, czosnek, fasola ciemna<br>śmietana)<br>Racuchy z jabłkami<br>Kompot owocowy<br>ALERGENY: 1,3,7,9                                                  | Galaretka z owocami                                                                                   |
| 10.12.2020<br>Czwartek     | Zupa mleczna z kaszą manna<br>Pieczywo pełnoziarniste, masło<br>szynka ogórek, papryka<br>II Śniadanie:<br>Banan, woda mineralna n/g<br>ALERGENY: 1,3,7                                                              | Zupa kalafiorowa (porcja rosółowa,<br>marchew, pietruszka, seler, por, cebula,<br>czosnek, kalafior, śmietana)<br>Gulasz z indyka, kasza, ogórek<br>Kompot owocowy<br>ALERGENY: 1,3,7,9,10                                  |                                                                                                       |
| 11.12.2020<br>Piątek       | Pieczywo pełnoziarniste, masło<br>tuńczyk, papryka, rzodkiewka<br>Kawa zbożowa<br>II Śniadanie:<br>Jabłko, woda mineralna n/g<br>ALERGENY: 1,3,4,7                                                                   | Zupa pomidorowa z ryżem (porcja rosółowa,<br>marchew, pietruszka, seler, por, cebula,<br>czosnek, przecier pomidorowy, śmietana)<br>Filet z miruny, ziemniaki, surówka z marchewki<br>Kompot owocowy<br>ALERGENY: 1,3,4,7,9 | Chałka z miodem<br>Herbata owocowa<br>ALERGENY: 1,3,7                                                 |
| 14.12.2020<br>Poniedziałek | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi<br>Pieczywo pełnoziarniste, masło, dżem<br>II Śniadanie:<br>Gruszka, woda mineralna n/g<br>ALERGENY: 1,3,7                                                                    | Zupa ogórkowa (porcja rosółowa,<br>marchewka, pietruszka, seler, por, cebula<br>czosnek, ogórek kiszony, śmietana)<br>Ryż z jabłkami<br>Kompot owocowy<br>ALERGENY: 1,3,7,9                                                 | Pieczywo pełnoziarniste, masło,<br>serek topiony, szczypiorek<br>Herbata z cytryną<br>ALERGENY: 1,3,7 |
| 15.12.2020<br>Wtorek       | Paróweczki drobiowe, pieczywo pełnoziarniste<br>masło, ketchup<br>Herbata z cytryną<br>II Śniadanie:<br>Gruszka, woda mineralna n/g<br>ALERGENY: 1,3,7                                                               | Zupa koperkowa (porcja rosółowa, marchew<br>pietruszką, seler, por, cebula, czosnek,<br>koper, śmietana)<br>Bitki wieprzowe, kasza, surówka z kapusty<br>Kompot owocowy<br>ALERGENY: 1,3,7,9                                | Maślanka owocowa, herbatniki<br>ALERGENY: 1,3,7                                                       |
| 16.12.2020<br>Środa        | "Zrób sobie sam"<br>Pieczywo pełnoziarniste, masło<br>szynka, ser żółty, ogórek, pomidorki<br>papryka, rzodkiewka, szczypiorek<br>Kawa zbożowa<br>II Śniadanie:<br>Mandarynka, woda mineralna n/g<br>ALERGENY: 1,3,7 | Krupnik (porcja rosółowa, marchew,<br>pietruszką, seler, por, cebula, czosnek<br>kasza jęczmienna)<br>Spaghetti<br>Kompot owocowy<br>ALERGENY: 1,3,7,9                                                                      | Kisiel, biszkopty<br>ALERGENY: 1,3,7                                                                  |
| 17.12.2020<br>Czwartek     | Zupa mleczna z płatkami owsianymi,<br>pieczywo pełnoziarniste, masło, twaróg<br>II Śniadanie:<br>Jabłko, woda mineralna n/g<br>ALERGENY: 1,3,7                                                                       | Zupa jarzynowa (porcja rosółowa, marchew<br>pietruszką, seler, por, cebula, czosnek, brokuł<br>kalafior, brukselka)<br>Łazanki<br>Kompot owocowy<br>ALERGENY: 1,3,7,9                                                       | Mini drożdżówka z jabłkiem<br>Herbata owocowa<br>ALERGENY: 1,3,7                                      |

| Data                 | Śniadanie                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                 |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 18.12.2020<br>Piątek | Pieczony pełnoziarnisty, masło makrela<br>papryka<br>Kawa zbożowa<br>II Śniadanie<br>Ananas, mandarynka, woda mineralna n/g<br>ALERGENY: 1, 3, 7 | "Wigilijka"<br>Barszcz z uszkami (porcja rosółowa<br>marchew, pietruszka, seler, por, cebula<br>czosnek buraki)<br>Filet panierowany z miruny, sałatka<br>jarzynowa<br>Kompot owocowy<br>ALERGENY: 1, 3, 4, 7, 9 | Drobne ciasteczka<br>-wyrób własny<br>Herbata z cytryną<br>ALERGENY: 1, 3, 7 |

**ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE**

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor