

## Jadłospis - Przedszkole Publiczne w Harbutowicach

|              |                         |
|--------------|-------------------------|
| <b>Okres</b> | 31.10.2022 - 11.11.2022 |
| <b>Dieta</b> | Podstawowa              |

| Data                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 31.10.2022<br>Poniedziałek | Bułka graham ( 50g), masło (5g), ser (15g)<br>Kakao (200ml)<br>II Śniadanie:<br>Winogrono (50g), woda mineralna (150ml )<br>ALERGENY: 1,7                                                       | Zupa krem z batatów z grzankami (250g)<br>Naleśniki budyniowe z dżemem (150g)<br>Kompot owocowy (200ml)<br>ALERGENY: 1,3,7,9                                                   | Wafle ryżowe (30g) jogurcik owocowy (100ml)<br>ALERGENY: 7                             |
| 02.11.2022<br>Środa        | Chleb kornel (50g), masło (5g), pasta z avocado (15g), szynka wieprzowa (20g)<br>Herbata ziołowa (200ml )<br>II Śniadanie:<br>marchew - słupki (30g), woda mineralna (150ml)<br>ALERGENY: 1,3,7 | Rosół z lanym ciastem (250g)<br>Ryż po chińsku z warzywami (200g)<br>Kompot śliwkowy (200ml)<br>ALERGENY: 3,9                                                                  | Rogalik z marmoladą (40g),<br>kakao (150ml)<br>ALERGENY: 1,3                           |
| 03.11.2022<br>Czwartek     | Płatki kukurydziane na mleku (250g), rogal (35g), masło (5g), miód (10g)<br>II Śniadanie:<br>papryka słupki (30g), woda mineralna (150ml )<br>ALERGENY: 1,7                                     | Krem marchewkowy z groszkiem ptysiowym (250g)<br>Kotlet mielony z indyka (80g), ziemniaki (150g), buraczki (80g)<br>Kompot dyniowy (200ml)<br>ALERGENY: 1,7,9                  | Ciasto murzynek - wypiek własny (50g)<br>mleko (150ml)<br>ALERGENY: 1,3,7              |
| 04.11.2022<br>Piątek       | Chleb kornel (50g), pasta z tuńczyka (30g), masło (5g), pomidor (30g)<br>Bawarka (200ml)<br>II Śniadanie:<br>jabłko (50g), woda mineralna (150ml)<br>ALERGENY: 1,7                              | Zupa brokułowa z ziemniakami (250g)<br>Kotleciki z jajek (80g), kasza bulgur (70g), sałata lodowa z pomidorem i ogórkiem (70g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)<br>ALERGENY: 1,3,9   | Koktajl bananowo - szpinakowy (150ml)<br>ciasteczko owsiane (30g)<br>ALERGENY: 1,7     |
| 07.11.2022<br>Poniedziałek | Chleb graham (50g), połówka drobiowa (20g), sałata, pomidor (30g)<br>Herbata owocowa (200ml)<br>II Śniadanie:<br>gruszka (50g), woda mineralna (150ml)<br>ALERGENY: 1                           | Zupa z ciecierzycy (250g)<br>Racuchy z bananem (150g)<br>Kompot wielowocowy (200ml)<br>ALERGENY: 1,3,7,9                                                                       | Deserek przedszkolaka (150g)<br>(serek twarogowy, herbatniki, owoce )<br>ALERGENY: 1,7 |
| 08.11.2022<br>Wtorek       | Płatki jaglane na mleku (200g)<br>strucla (35g), masło (5g), miód (10g)<br>II Śniadanie:<br>kiwi (50g), woda mineralna (150ml)<br>ALERGENY: 1,7                                                 | Krem z kukurydzy z popcornem (250g)<br>Klopsy wieprzowe w sosie (80g), kasza gryczana (70g), sałatka z czerwonej kapusty (70g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)<br>ALERGENY: 1,3,7,9 | Kisiel z tartym jabłkiem (150ml)<br>herbatniki (30g)<br>ALERGENY: 1                    |
| 09.11.2022<br>Środa        | Chleb kornel (50g), pasztet (20g), ogórek zielony( 30g)<br>Herbata zwykła (200ml)<br>II Śniadanie:<br>brzoskwinia (50g), woda mineralna (150ml)<br>ALERGENY: 1                                  | Zupa koperkowa z ziemniakami (250g)<br>Makaron tagliatelle z kurczakiem, szpinakiem i serem feta (200g)<br>Kompot śliwkowy (200ml)<br>ALERGENY: 1,7,9                          | Rogal (35g), masło (5g)<br>sok owocowy (150ml)<br>ALERGENY: 1,7                        |
| 10.11.2022<br>Czwartek     | Bułka pszenna (50g), twarożek z rzodkiewką (30g),<br>Kawa zbożowa (200ml)<br>II Śniadanie:<br>cukinia - słupki (30g), woda mineralna (150ml)<br>ALERGENY: 1,7                                   | Zupa jarzynowa z makaronem (250g)<br>Ryba w cieście naleśnikowym (90g), ziemniaki (150g), marchewka duszona z groszkiem (70g)<br>Kompot gruszkowy (200ml)<br>ALERGENY: 1,3,7,9 | Ciasto z jabłkami - wypiek własny(50g)<br>Kakao (150ml)<br>ALERGENY: 1,3,7             |

**ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE**

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor