

**ALERGENY:** 1. Złoty dyktando (a), żyty (b), jęczmień (c), owsie (d), orkisz (e) oraz produkty pochodne/ Alergen nr 2: skorupiaki i produkty pochodne/ Alergen nr 3: jaja i produkty pochodne/ Alergen nr 4: ryby i produkty pochodne/ Alergen nr 5: orzechy ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne/ Alergen nr 6: soja i produkty pochodne/ Alergen nr 7: mleko i produkty pochodne/ Alergen nr 8: orzechy i migdały, orzechy włoskie, kaszowca, migdałowa, pistacjowa i produkty pochodne/ Alergen nr 9: seler i produkty pochodne/ Alergen nr 10: GORCZYCA i produkty pochodne/ Alergen nr 11: NASIONA SEZAMU i produkty pochodne/ Alergen nr 12: DWUTLENEK SIARKI i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr/ Alergen nr 13: LUBIN i produkty pochodne/ Alergen nr 14: MIECZAKI i produkty pochodne.

| Poniedziałek 18 Listopad |  | Wtorek 19 Listopad   |   | Środa 20 Listopad  |  | Czwartek 21 Listopad   |  | Piątek 22 Listopad   |  |              |
|--------------------------|--|--|---|--|--|------------------------|--|--|--|--------------|
| IV                       | Pieczynko mieszane 40 g  | 1a<br>1b   | Pieczynko mieszane 40 g   | 1a<br>1b   | Pieczynko mieszane 40 g  | 1a<br>1b               | Pieczynko mieszane 30 g  | 1a<br>1b   | Pieczynko mieszane 40 g  | 1a<br>1b     |
|                          | Masło 6 g  | 7  | Masło 6 g   | 7  | Masło 6 g  | 7                      | Masło 6 g  | 7  | Masło 6 g  | 7            |
|                          | Ser śmietankowy 25 g   | 7  | Ser twaróg 25 g   | 7  | Pasztecik drobiowy 25g   |                        | Jajecznicza z szynką i szczyptą soli 40 g  | 3  | Szarynka drobiowa z indyka 25g   |              |
|                          | Salata/ ogórek 30g   |  | Rzodkiewka/kiełki/ 30g  |  | Ogórek kiszony 30g   |                        | Marchew do schrupania 20 g   |  | pomidor 30 g   |              |
|                          | Kawa inka z mlekiem 150ml (cukier 5g)  | 1b<br>1c<br>7  | Kakao 150ml (mleko)   | 7  | Zupa mleczna płatki kukurydziane 150ml   | 7                      | Kawa inka z mlekiem 150ml (cukier 5g)  | 1b<br>1c<br>7  | Kakao 150ml (mleko)  | 7            |
|                          | Zupa Barszcz Biały 250ml<br>Marchew/seler/pietruska<br>korzeń/pora / wywar mięsny<br>kurczaka/ziemniaki, mąka<br>zabielana nać z pietruszki śmietana | 1a<br>7<br>9   | Zupa Rosol z makaronem nitki 250ml<br>(170ml zupy+ 80g makaronu)<br>Marchew/seler/pietruska<br>korzeń/pora / kurczaka, kaczka,<br>szpender wołowy, nać z pietruszki | 1a<br>3<br>9   | Zupa Szczawiowa z jajkiem 250ml<br>Marchew/seler/pietruska<br>korzeń/pora / wywar mięsny<br>kurczaka/ziemniaki, nać z pietruszki<br>śmietana | 3<br>7<br>9            | Zupa Grochówka 250ml<br>Marchew/seler/pietruska<br>korzeń/pora / wywar mięsny<br>kurczaka/ziemniaki, nać z<br>pietruszki | 9  | Zupa Pomidorowa z Makaronem 250ml<br>(170ml zupy+ 80g makaronu )<br>Marchew/seler/pietruska korzeń/pora /<br>wywar mięsny kurczaka/przecier<br>pomidorowy zabielana śmietaną<br>z pietruszki | 1a<br>7<br>9 |
|                          | Kompot owocowy 200 ml<br>Czerwona porzeczka, jabłko wiśniowe<br>(cukier 5g)  |  | Lemoniada Cytrynowa 200 ml<br>(cukier 5g)   |  | Kompot owocowy 200 ml<br>Czerwona porzeczka, jabłko wiśniowe<br>(cukier 5g)  |                        | Lemoniada Cytrynowa 200 ml<br>(cukier 5g)  |  | Kompot owocowy 200 ml<br>Czerwona porzeczka, jabłko wiśniowe<br>(cukier 5g)  |              |
|                          | Potrąwka z kurczaka 100g<br>(filet drobiowy, mąka, śmietana)   | 1a<br>7  | Filet drobiowy w jajku 80g<br>(jajka, bułka pszenna )   | 1a<br>3  | Pulpet wieprzowy w sosie<br>pomidorowym 80g<br>(filet drobiowy/ jajka , mąka,<br>śmietana)   | 1a<br>3<br>7           | Naleśniki z serem białym i dżemem<br>owocowym 2 szt. (200g)<br>(mąka, jajka, mleko), ser twaróg, dżem<br>truskawkowy     | 1a<br>3<br>7   | Paluszki rybne z fileta (3szt) 80g<br>(filet z mrożonki, bułka pszenna<br>pszenna, jajka)  | 1a<br>3<br>4 |
|                          | Ryz biały 100g   |  | Ziemniaki puree 100g<br>masło   | 7  | Kasza bulgur 100g  | 1a                     | Jogurt naturalny 30 g  | 7  | Ziemniaki puree 100g<br>masło  | 7            |
|                          | Marchew z groszkiem 60g<br>Mąka/ tłuszcz roślinny  | 1a   | Surówka mizeria 60g<br>Ogórek zielony/ śmietana   | 7  | Bukiet warzyw na parze 60g<br>Kalafior / brokuł/ marchew   |                        |  |  | Surówka z kapusty pekińskiej w<br>oliwie 60g<br>(marchewka kukurydza, nać<br>pietruski )   |              |
| Owoc jabłko 150g (1szt)  |  | Gaharetka owocowa + melon/<br>winogron. Kiwi, jabłko 200g (1szt) |   | Ciasto jogurtowe z brzoskwinią i<br>kruszonką 80g/100g<br>Mąka, jajka, cukier, proszek do<br>pieczenia, jogurt naturalny | 1a<br>3<br>7   | Owoc banan 150g (1szt) |  | Budyń czekoladowy z banan<br>200g (1szt)<br>Skrobia ziemniaczana, aromat,<br>cukier) | 7  |              |

UWAGI ! OWOCE MOGĄ ULEGAĆ ZMIANIE INFORMACJA DZIEN W CZESNIEJ DO PRZEDSZKOLA

**Alergen nr 1:** zboża zawierające gluten ( pszenicą(d), żywo(d), jęczmień(e), owies(i)(d), orkisz(e) ) oraz produkty pochodne/ **Alergen nr 2:** skorupniki i produkty pochodne/ **Alergen nr 3:** jaja i produkty pochodne/ **Alergen nr 4:** ryby i produkty pochodne/ **Alergen nr 5:** orzechy ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne/ **Alergen nr 6:** soja i produkty pochodne/ **Alergen nr 7:** mleko i produkty pochodne/ **Alergen nr 8:** orzechy fig, migdały, orzechy włoskie, kaszowe, nektarowa, pistacjowe i produkty pochodne/ **Alergen nr 9:** seler i produkty pochodne/ **Alergen nr 10:** GORCZYCA i produkty pochodne/ **Alergen nr 11:** NASIONA SEZAMU i produkty pochodne/ **Alergen nr 12:** DWUTLENIEK SIARKI i

| IV |  | Poniedziałek 25 Listopad |  | Wtorek 26 Listopad |   | Środa 27 Listopad |  | Czwartek 28 Listopad |  | Piątek 29 Listopad |  |
|----|--|--------------------------|--|--------------------|---|-------------------|--|----------------------|--|--------------------|--|
|    | Pieczynwo mieszcane 40 g   | 1a<br>1b                 | Pieczynwo mieszcane 40 g   | 1a<br>1b           | Pieczynwo mieszcane 40 g  | 1a<br>1b          | Pieczynwo mieszcane 30 g   | 1a<br>1b             | Pieczynwo mieszcane 40 g   | 1a<br>1b           |  |
|    | Maslo 6 g  | 7                        | Maslo 6 g  | 7                  | Maslo 6 g   | 7                 | Maslo 6 g  | 7                    | Maslo 6 g  | 7                  |  |
|    | Szyneczka wieprzowa 25g  |                          | Pasta drobiowa 25 g<br>(filet gotowany)  |                    | Ser żółty 25g   | 7                 | Ser śmietankowy 25 g   | 7                    | Pasta z sera twarog z jakiem gotowanym 25 g  | 3<br>7             |  |
|    | Salata' ogórek 30g   |                          | Rzodkiewka/kiełki' 30g   |                    | Papryka pieczona 30g  |                   | Ogórek/ szczypiorek 30g  |                      | ponidior 30 g  |                    |  |
|    | Kawa i nka z mlekiem 150ml<br>(cukier 5g)  | 1b<br>1c<br>7            | Kakao 150ml<br>(mleko)   | 7                  | Zupa mleczna z płatami owsianymi 150ml  | 7<br>1d           | Kawa i nka z mlekiem 150ml<br>(cukier 5g)  | 1b<br>1c<br>7        | Kakao 150ml<br>(mleko)   | 7                  |  |
|    | Zupa z ciecierzycą 250ml<br>Marchew/seler/pietruska<br>korzeń/pora / wywar mięsny<br>kurczaka/ziemniaki, ciecierzycy<br>nać z pietruszki | 9                        | Zupa wielowarzywna 250ml<br>Marchew/seler/pietruska<br>korzeń/pora / wywar mięsny<br>kurczaka/ziemniaki/ kalafior brokol /<br>Bruselca/ fasolka szparagowa, , nać z<br>pietruski, przecier | 9                  | Zupa krem z białych warzyw 250ml<br>Marchewka /seler/pietruska/<br>kalafior /korzeń/pora / wywar<br>mięsny kurczaka/ziemniaki /, nać z<br>pietruski | 7<br>9            | Zupa Żurek+ jajko 250ml<br>Marchew/seler/pietra korzeń/pora /<br>wywar mięsny kurczaka/ziemniaki,<br>mąka żytnia | 1b<br>3<br>9         | Zupa koperkowa 250ml<br>Marchew/seler/pietruska<br>korzeń/pora / wywar mięsny<br>kurczaka/ziemniaki, koperek -nać z<br>pietruski, śmietana | 7<br>9             |  |
|    | Kompot owocowy 200 ml<br>Czerwona porzeczka, jabłko wiśni<br>(cukier 5g)   |                          | Lemoniada Cytrynowa 200 ml<br>(cukier 5g)  |                    | Kompot owocowy 200 ml<br>Czerwona porzeczka, jabłko wiśnia<br>(cukier 5g)   |                   | Lemoniada Cytrynowa 200 ml<br>(cukier 5g)  |                      | Kompot owocowy 200 ml<br>Czerwona porzeczka, jabłko wiśnia<br>(cukier 5g)  |                    |  |
|    | Ryż z jabłkami i cynamonem 200g  |                          | Kotlet schabowy w panierce 80 g<br>Schab/ jajka/ bulka pszenna   | 1a<br>3            | Sos drobiowo warzywny 120g<br>(filet drobiowy/ mąka, cukinia,<br>marchew, brokuły, śmietana)  | 1a<br>3<br>7      | Sos pieczeniowy w mięsem mielonym 100g<br>Łopatka wieprzowa/ mąka  | 1a<br>3<br>7         | Filet rybny w cieście 80g<br>(filet z morszuczka, mąka pszenna,<br>jajka)  | 1a<br>3<br>4       |  |
|    | Jogurt naturalny 60g   | 7                        | Ziemniaki pure'e 100g<br>masło   | 7                  | Makaron świderki 100g   |                   | Kopytka 100 g<br>Ziemniaki/ mąka, jajka  | 1a<br>3              | Ziemniaki pure'e 100g<br>masło   | 7                  |  |
|    | Owoc kiwi 150g (1szt)  |                          | Surówka królewska oliwce 60g<br>(biała kapusta marchewka<br>,papryka, pora kukurydza, nać<br>pietruski )   |                    |   |                   | Fasolka szparagowa na ciepło z<br>bulką tartą 60 g   | 1a                   | Buraczki w oliwce 60g  |                    |  |
|    |  |                          | Budyń waniliowy z<br>brzoskwinia 200g (1szt)<br>Skrobia ziemniaczana, aromat,<br>cukier)   |                    | Saladka owocowa (melon,<br>winogron, banan , kiwi) 150g (1szt)  |                   | Owoc mandarynka (1szt)   | 1a<br>7<br>3         | Jogurt truskawkowy 200g<br>(jogurt grecki + truskawki)   | 7                  |  |

**UWAGI ! OWOCE MOGĄ ULEDZ ZMIANIE INFORMACJA DZIEŃ W CZESNIEJ DO PRZEDSZKOLA**

**WICENYREKTOR**  
Szkoły Podstawowej z Oddz. Int. i Sp.  
im. Wórców Polskich w Jedzejówowie  
mgr Renata Lasota