**** JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE I ZERÓWKA

**WEGETARIAŃSKI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK |
| PONIEDZIAŁEK27.11.2023 | PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU KROWIM 200 G ***(MLEKO)***BUŁKA GRAHAMKA 30 G ***(ZBOŻE),*** Z MASŁEM 4 G ***(MLEKO),*** PLASTREM SERA ŻÓŁTEGO 20 G ***(MLEKO),*****SZWEDZKI STÓŁ:**JAJKO NA TWARDO -1 SZT. PAPRYKA KOLOROWA, OGÓREK ŚWIEŻY, KUKURYDZA, RUKOLA 50GHERBATA MALINOWA Z IMBIREM  150 ML | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM I PIETRUSZKĄ, BEZ MIĘSA 250 G ***(MLEKO, SELER, ZBOŻE)***MAKARON ŚWIDERKI 100G **(ZBOŻE),** W SOSIE PIECZARKOWO-JARZYNOWYM 60G **(MLEKO)**SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 100GKOMPOT Z WINOGRON 150ML  | SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 150 G***(MLEKO)***BISZKOPTY 4 SZT.***(MLEKO, JAJA ZBOŻE)***OWOC DO DOMU |
| WTOREK28.11.2023 | PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 200G **(ZBOŻE, MLEKO)** BUŁKA GRAHAMKA 30G ***(ZBOŻE)*** Z MASŁEM 4G ***(MLEKO),*** MOZZARELLA 20G **(MLEKO)** PAPRYKA W SŁUPKI, OGÓREK KISZONY, RZODKIEWKA, RUKOLA 50GHERBATA OWOCOWA Z MIODEM 150ML   | ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI BEZ MIĘSA 250 G ***(SELER)*** KASZA BULGUR 100 G ***(ZBOŻE)***I GULASZ RATATUJ Z CZERWONĄ FASOLĄ I WARZYWAMI 60G **(ZBOŻE, MLEKO)**SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ 100G **(MLEKO)**KOMPOT WIELOOWOCOWY 150 ML | WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM 2 SZT.KAKAO NA MLEKU KROWIM 200ML ***(MLEKO, KAKAO)*** |
| ŚRODA29.11.2023 | PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU KROWIM 200G ***(MLEKO)***KANAPKA NA SŁODKO: CHLEB TOSTOWY PSZENNY 30G **(ZBOŻE)** Z DŻEMEM OWOCOWYM 20G NAPAR Z MIĘTY I MIODU 150 ML | ZUPA JARZYNOWA Z BRUSELKĄ, POSYPANA PIETRUSZKĄ, ZABIELANA,BEZ MIĘSA 250 G ***(SELER, ZBOŻE, MLEKO)***ZIEMNIACZKI PUREE Z KOPERKIEM 100 GI KOTLECIKI BROKUŁOWE Z MOZZARELLĄ ***(ZBOŻE, JAJA, MLEKO)***SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ I MARCHEWKI 100G KOMPOT ŚLIWKOWY 150ML  |  JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW  150 G***(MLEKO)***PODPŁOMYKI 2 SZT.***(MLEKO, ZBOŻE)***OWOC DO DOMU  |
| CZWARTEK30.11.2023 | CHLEB SŁONECZNIKOWY 60G **(ZBOŻA),** MASŁO 4G **(MLEKO)** Z PASTĄ Z TUŃCZYKA 20G **(MLEKO,JAJA,RYBY) I** CHRUPIĄCYMI WARZYWAMI:OGÓREK KISZONY, RZODKIEWKA, PAPRYKA CZERWONA 50GSZKLANKA CIEPŁEGO MLEKA **(MLEKO)** 200G | ZUPA ŻUREK Z CHRZANEM, BEZ MIĘSA 250 G ***(SELER, ZBOŻE, MLEKO)***KASZA JAGLANA 100 G ***(ZBOŻE)***I PULPECIKI RYBNE W SOSIE KOPERKOWYM60 G ***(RYBA, ZBOŻE, MLEKO)***BURACZKI TARTE Z CEBULKĄ 100GKOMPOT WIŚNIOWY 150 ML | KASZA MANNA NA MLEKU KROWIM Z CYNAMONEM 200 G ***(ZBOŻE,MLEKO)***OWOC DO DOMU |
| PIĄTEK01.12.2023 | PŁATKI OWSIANE ***(ZBOŻE)*** NA MLEKU KROWIM 200G ***(MLEKO)***KROMKA CHLEBA WIELOZIARNISTEGO 30 G ***(ZBOŻE)*** Z MASŁEM 4 G ***(MLEKO),***  SER ŻÓŁTY 20G **(MLEKO)SZWEDZKI STÓŁ:**POMIDORKI KOKTAJLOWE, PAPRYKA KOLOROWA, RUKOLA , OGÓREK ŚWIEŻY 50GHERBATA LIPTON Z CYTRYNĄ I MIODEM 150 ML | ZUPA Z CZERWOWNEJ SOCZEWICY BEZ MIĘSA 250 G ***(MLEKO, ZBOŻE, SELER)***KASZA KUSKUS ZAPIEKANA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM Z DODATKIEM MUSU ZE ŚWIEŻYCH OWOCÓW 210G ***(ZBOŻE, MLEKO)*** SURÓWKA Z MARCHEWKI I ANANASA 100GKOMPOT PORZECZKOWY 150 ML | ENERGETYCZNY KOKTAJL MLECZNY (BANAN, PŁATKI OWSIANE) 200G**(MLEKO, ZBOŻE)**  |

**Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie \*Alergeny oznaczono pogrubioną czcionką
\*Substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono wg załącznika II Dziennika Urzędowego Unii Europejskiej L 304/43. W ZSP w kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.**