JADŁOSPIS PRZEDSZKOLA NR 18

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **04.03.2024** | Płatki **jęczmienne (1) (skład: ziarna jęczmienia(1) na mleku (7) -**250mlPieczywo **pszenne (mąka pszenna (1),** zakwas żytni**, mąka żytnia (1)**woda ,drożdże **i graham (1)**mąka **graham(1)typ 1850**mąka **pszenna typ 650 (**woda, sól drożdże, ) -30g **z masłem(7)-4g, (3)**sałatą rzymską,szynką drobiową, ogórkiem kiszonym , papryką- 35g , rzodkiewka do chrupania -15g, herbata owocowa truskawkowa z cytryną- 200ml. | Zupa barszcz ukraiński **( buraki, fasola sucha , seler (9) ,** pietruszka, marchew, por, natka , ziemniaki **)**  **-**250ml**. Bułka weka (1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże, woda ), **z masłem (7) –** 1szt .  | Kotlet z **ryby(4)** (Miruna ) z pieczoną papryką -60g , skład : jajka (3), bułka tarta (1) , papryka świeża ,  **bułka weka (1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) **,** olej rzepakowy.ziemniaki z koperkiem - **150g,** surówka z-marchewka z chrzanem **i jogurtem naturalnym (7** )– 80 g, melon, napój wiśniowy z cytryną (woda , syrop wiśniowy ) -150ml. |
| 2. | **05.03.2024** | Kasza **kukurydziana(1) (gluten ) na mleku(7)–** 250ml.**Pieczywo pszenne(mąka pszenna (1)** zakwas żytni**, mąka żytnia (1)**woda ,drożdże**, i razowe (1) (**mąka **żytnia(1) typ2000** mąka **żytnia typ 720** mąka **pszenna 650 ,** drożdże piekarskiewoda, sól, **-30g z masłem(7)-4g** , **jajko(3)** gotowane – 1 szt z dipem **jogurtowo**(7) majonezowym –skład: olej rzepakowy, żółtko **jaja(3) , ocet ,** musztarda ,woda , gorczyca, sól , kwasek cytrynowy ), ogórek zielony do chrupania – 15g herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa krem z pieczonego kalafiora z grzankami (bułka weka**(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda **(** ziemniaki **,**kalafior **, seler (9),** marchew, pietruszka,por, natka )-250ml. **Chałka(1)(**mąka **pszenna (1)**typ 650, sól, drożdże, jajka, margaryna 70/%, woda ) **z masłem(7)** – 1 szt . | Gulasz mięsny (mięso od szynki) w sosie własnym 60g/50ml skład sosu (;marchew, pietruszka, cebula, seler **)kasza** (1)bul gur składniki kaszy**: pszenica ,sezam , orzechy. makaron z Vermicelli -130g ,**banan , surówka –brokuł polany **masłem(7),** kompot śliwkowy - 150ml.(woda, śliwka mrożona ) |
| 3. | **06.03.2024** | Płatki **ryżowe (1) na mleku (7)-250ml. Pieczywo pszenne i żytnie(mąka pszenna (1)** zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i żytni ze słonecznikiem (1)j.w z** dodatkiem słonecznika - 30g,  **z masłem (7) -4g,** pasztetemdrobiowym z indyka ,papryką, natką, ogórkiemkiszonym -35g ,frytki z warzyw (marchew , burak, ziemniaki )- 30 g **,**  herbata owoce sadu z cytryną -200ml . | Zupa szczawiowa z **jajkiem (3)**,( ziemniaki, szczaw konserwowy , **seler (9),** pietruszka , marchewka , por , natka ) - 250ml. Kisiel -150ml, ciasteczko bez cukrowe z morelą -2 szt . | Potrawka mięsno (filet z kurczaka )warzywna (marchew, pietruszka, cukinia, cebulka , **seler(9)** ziemniaki z koperkiem -150 g , surówka – buraczki czerwone (cebulka, cytryna, olej rzepakowy )-80g , jabłko, kompot wieloowocowy (woda ,porzeczka czerwona, jabłko, aronia ) (mrożone owoce )-150ml. |
| 4. | **07.03.2024** | Budyń **na mleku (7)-180ml. polany musem truskawkowym Pieczywo pszenne i żytnie**  zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i razowe(1)(1)mąka razowa2000 (1),** sól, drożdże ,woda , **z masłem (7)** -4g **,** kiełbasą krakowską, **serem żółtym (7) (mleko,** sól, **stabilizator , bakterie fermentacji )** patison, kiełki , sałata rzymska - 30 g**,** herbata owoce wiśniowa z cytryną -200ml .  | Zupa wiejska ( ziemniaki , **makaron (1)**gwiazdeczki  **,** kapusta biała ,marchew, pietruszka, **seler(9),** por,natka ). Tosty (**chleb tostowy (1)** z **masłem** (7) z dżemem truskawkowym nisko słodzonym **- 1 szt**  | Pierogi leniwe-wyrób własny ( ziemniaki,  **mąka** pszenna (1),**jajka(3), ser biały (7)** olej rzepakowy )130 g, surówka owocowa , brzoskwinia z syropu ,mandarynka z syropu , ananas z syropu – 80g, napój brzoskwiniowo , ananasowy z cytryną i miętą -150 ml. . |
| 5. | **08.03.2024** | Kasza **kuskus (gluten , orzechy ziemne , soja, mleko , orzech , seler , nasiona sezamu ) na mleku(7)-250ml. truskawkowym Pieczywo pszenne i żytnie**  zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i graham z otrębami (1)(** mąka **pszenna ,** mąka **graham , otręby ,**sól , drożdże , **woda) z masłem (7) – 4g serem (7) białym** rzodkiewką -30g, ziarenka słonecznika do chrupania -15 g,herbata leśna z cytryną -200 ml. | Zupa ryżowa z jarzynami **-** (marchew, **seler(9),** pietruszka, por, natka,) -250ml. Kisiel owocowy -150ml , krążek ryżowy -1 szt  | Nuggetsy z fileta z kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych ((**jajka (3),** olej rzepakowy **),** ziemniaki z koperkiem -**150g,** surówka – kapusta kiszona uduszona na gęsto– 80 g, mandarynka- 1 szt,, napój wiśniowy z cytryną (woda , syrop wiśniowy ) -150ml. |

 ***Przedszkole nr 18* *ZASTRZEGA SIĘ DROBNE ZMIANY W JADŁOSPISIE.***

 ***Woda do picia na grupach. Substancje lub produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione zgodnie z rozporządzeniem 1169/2***

 *Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400kcal. W Przedszkolu nr 18 używa się zboża zwierające*

 *gluten, soję, mleko, jaja, ryby, gorczycę ,orzechy. Do przyrządzania potraw używamy oleju rzepakowego .*