Jadłospis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **08.04.2024** | Płatki **żytnie (1) (skład: gorczyca , migdały, orzechy ziemne , sezam ) na mleku (7) -**250mlPieczywo **pszenno żytnie (mąka pszenna (1),** zakwas żytni**, mąka żytnia (1)**woda ,drożdże **i razowa (1)**mąka **żytnia (1)typ 2000**mąka **żytnia typ 730 (**woda, sól drożdże, mąka pszenna typ 650 ) -30g **z masłem(7)-4g, jajko(3)(białko)** gotowane- 1 szt z dipem **jogurtowo(7)** majonezowym –skład: **gorczyca** , ziarenka słonecznika do chrupania -15g, herbata owocowa malinowa z cytryną- 200ml. | Zupa kalafiorowa (kalafior świeży)**(**ziemniaki **,** woda **,seler (9) ,** pietruszka, marchew, por, natka , **)**  **-**250ml**. Chałka(1)(**mąka **pszenna (1)**typ 650, sól, drożdże, jajka, margaryna 70/%, woda ) **z masłem(7)** – 1 szt .  | Spaghetti składniki : mąka makaronowa **pszenna(1),** może zawierać **soję , mięso od** szynki , w sosie neapolitańskim(koncentrat pomidorowy , zioła, oregano bazylia,)-180g /50ml , jabłko , kompot truskawkowy (woda , truskawki mrożone )-150ml. |
| 2. | **09.04.2024** | Płatki **ryżowe (1) na mleku(7)–** 250ml.**Pieczywo pszenne(mąka pszenna (1)** zakwas żytni**, mąka żytnia (1)**woda ,drożdże**, i graham z otrębami (1) (** mąka **graham(1) typ1850** mąka **żytnia typ 720** mąka **pszenna 650 ,** drożdże piekarskiewoda, sól,) **-30g z masłem(7)-4g** , parówkadrobiowa -1 szt na gorąco z ketchupem skład : (przecier pomidorowy 62%, cukier, sól , skrobia kukurydziana modyfikowana , produkt może zawierać **selen)**, ćwiartka pomidora , suszona żurawina do chrupania – 15g herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa ogórkowa **(** ziemniaki , ogórek kiszony , **seler (9),** marchew, pietruszka,por, natka , woda )-250ml.  **Bułka weka (1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ), **z masłem (7) –** 1szt . | Pampuchy (wyrób gotowy )składniki: mąka **pszenna(1) , woda , cukier, drożdże , mleko(7)**w proszku, olej rzepakowy, substancje spulchniające , węglan sodu, **jajka(3)** sól,aromat -2 szt , z polewą truskawkowo **jogurtową(7)** (truskawka mrożona ) banan  **- 1 szt,**  kompot wieloowocowy (woda , porzeczka czerwona, jabłko, aronia ) (mrożone owoce )-150ml. |
| 3. | **10.04.2024** | Płatki **owsiane{1)** na **mleku(7)** **. 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,**   **serem żółtym (7) (mleko,** sól, **stabilizator , bakterie fermentacji )** patison, kiełki , sałata rzymska patison, papryka, - 30 g rzodkiewka do chrupania - 35 g **,**  herbata owoce sadu z cytryną -200ml . | Zupa grysikowa z jarzynami ( ziemniaki , **kasza manna** (1) **seler (9),** pietruszka , marchewka , por ,natka, woda ) - 250ml. Rogalik maślany (1) skład: (mąka pszenna typ650, sól, drożdże piekarskie , margaryna 701%, woda i cukier , **jajka (3)** **-** 1 sztziarenka słonecznika dochrupania  | Kotlet panierowany z fileta z kurczaka -60g (filet z kurczaka, **jajka(3),** **bułka tarta (1) , ziemniaki z koperkiem -150g,** surówka z sałaty lodowej, ogórka zielonego **,** rzodkiewki i marchewki w sosie ziołowym -80g, **(**oregano , majeranek, czosnek ,natka pietruszki ,koperek , olej rzepakowy ), kompot ze śliwek (śliwka mrożona , woda)- 150 g, jabłko-1 szt. |
| 4. | **11.04.2024** | Kakao **na mleku (7)-150ml. 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 **, ser biały** marchwiowy -80g**, (**wyróbwłasny)chrupki z suszonego jabłka- 30 g**,** herbata owoce wiśniowa z cytryną -200ml .  | Zupa ogórkowa ( ziemniaki , woda, ogórek kiszony **,** marchew, pietruszka, **seler(9),** por,natka ). Pieczywo **chrupkie** (1)skład : mąka **pszenna(1),** mąka **żytnia (1), mleko(7)** w proszku)z **masłem** (7) -1 szt żurawina -15g.  | Gulasz mięsny z warzywami ( mięso od szynki )( marchew, pietruszka, fasolka szparagowa, seler naćowa , brokuł, papryka czerwona ) w sosie własnym -60g/50ml, kasza bul gur (1) ziemniaki z koperkiem -150g, surówka - kapusta czerwona duszona z jabłkiem -80g, mandarynka , napój brzoskwiniowy (syrop z brzoskwini , woda )z cytryną i miętą -150 ml. . |
| 5. | **12.04.2024** | **Makaron (1) zacierkowy na mleku (7)-250ml.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** pastą z szynki(szynka drobiowa ) **z** papryką, natką, ogórkiem kiszonym , kiełki -35g, ziarenka dyni do chrupania -15 g,herbata leśna z cytryną -200 ml. | Krupnik ( ziemniaki,woda  **kasza jęczmienna(1)**kapusta biała , marchew, **seler(9),** pietruszka, por, natka, ) -250ml. Kisiel owocowy z ananasem- 150ml, krążek ryżowy – 1 szt. | Kotlet rybny (Miruna )z pieczoną papryką (**jajka(3),** **bułka tarta** (1), cebula, olej rzepakowy) , ziemniaki z koperkiem - **150g,** surówka z kapusty kiszonej (marchew , jabłko, cebula , olej rzepakowy ) – 80 g , napój cytrynowy z miętą (woda , cytryna mięta ) -150ml, melon.  |

***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 .*