JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **20.05.2024** | **Kasza manna (1) (skład:** może zawierać **orzeszki ziemne orzechy , nasiona sezamu , soję , na mleku (7) -**250ml **z** musem truskawkowym -30 ml,**.** Pieczywo **pszenne (mąka pszenna (1),** zakwas żytni**, mąka żytnia (1)**woda ,drożdże **i graham (1)**mąka **graham z otrębami(1)typ 1850**mąka **pszenna typ 650 (**woda, sól drożdże, ) -30g **z masłem(7)-4g, (3) serem białym (7)** waniliowym na porcje (wyrób własny ) **– 80 g** , chipsy z suszonego jabłka do chrupania -15g, herbata owocowa wiśniowa z cytryną- 200ml. | Zupa porowo – serowa ( woda, **seler (9) ,** pietruszka, marchew, por, natka , ziemniaki**, ser** (7)topiony **)** z grzankami **(wrób własny – bułka weka-** mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże, woda ) Tosty (**chleb tostowy** 1)z **masłem** (7) z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym- 1 szt. | Łazanki (**makaron** łazankowy (7) skład: **mąka** pszenna (1) , **soja ) mięso od** szynki, kiełbasa drobiowa , kapusta młoda , pomidor - 220 g , arbuz, napój wiśniowy z cytryną (woda , syrop wiśniowy ) -150ml. |
| 2. | **21.05.2024** | Płatki **kukurydziane (1) skład : kasza kukurydziana, cukier, ekstrat ze słodu jęczmiennego , mleko , orzechy archaidowe i inne orzechy) na mleku(7)–** 250ml. Szwedzki stół **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** , szynka, ćwiartka **jajka (3)** gotowanego , **ser żółty** (7), ćwiartka pomidora, sałata rzymska, ogórek zielony , herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa grochowa z soczewicą ( woda , ziemniaki, groch żółty łuskany soczewica czerwona , **seler (9),** pietruszka , marchewka , por , natka ) - 250ml. ,  **Bułka weka (1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) z **masłem(7)- 1 szt.** | 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 **jogurtowo(7) t**ruskawkową -50ml, kompot śliwkowy (woda, śliwka mrożona) -80g , banan. |
| 3. | **22.05.2024** | Płatki **owsiane**  **(1) skład:** ziarna owsa **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, jajkiem(3)** krojonym, rzodkiewką, papryką – 35g, ziarenka słonecznika do chrupania ,f 30 g **,**  herbata owoce leśne z cytryną -200ml . | Zupa pomidorowa z **makaronem(1)** nitki : skład- mąka makaronowa pszenna , może zawierać soję , ( woda ,**makaron (1)nitki**  **, koncentrat pomidorowy 30%**kapusta biała ,marchew, pietruszka, **seler(9),** por,natka ).  **Chałka(1)(**mąka **pszenna (1)**typ 650, sól, drożdże, **jajka (3)**, margaryna 70/%, woda ) **z masłem(7)** – 1 szt . | Udko duszone, ziemniaki z koperkiem-150g, surówka – mizeria (ogórek zielony, **jogurt naturalny (7), śmietana (7) – 80 g,** kompot z jabłek woda , jabłka , cynamon) – 150 g **melon.** |
| 4. | **23.05.2024** | **Płatki ryżowe (1) 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 , serem żółtym(7)** sałatą rzymską, ogórkiem zielonym , kiełki -35g, rzodkiewka do chrupania -15 g,herbata leśna z cytryną -200 ml. | Krupnik z trzech kasz ( woda, **kasza jęczmienna** (1), **jaglana, pęczak(1)** ziemniaki ,marchew, pietruszka, **seler(9),** por, lubczyk świeży,natka ). Kisiel owocowy -150 ml, chrupka kukurydziana -1 szt. | Pulpety mięsno - warzywne (mięso od szynki, marchew, papryka, pietruszka , **jajka (3), bułka weka (1)** 60g, w sosie koperkowo **śmietanowym** (7)-50 ml, surówka- ogórek kiszony, marchew, cebula , kukurydza -80g , jabłko, kompot truskawkowy (truskawka mrożona ) -150 ml. . |
| 5. | **24.05.2024** | **Jogurt naturalny(7)-** 80g, z musem malinowym **z siemieniem lnianym . 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 , szynką drobiową,** pomidorem,kiełki -30g, kalarepa do chrupania -15 g,herbata owocowa z cytryną -200 ml. | Żurek na zakwasie z mąki **żytniej(1)** z kiełbasą (woda , ziemniaki, pietruszka , **seler (9),** por , pietruszka nać ) – 250ml. Pieczywo chrupkie skład : mąka **pszenna(1),** mąka **żytnia (1)** **mleko(7),** w proszku ) z **masłem** (7) **- 1 szt .** | Kotlet z **ryby(4)** (Miruna ) -60g , skład : jajka (3), bułka tarta (1) ,  **bułka weka (1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) **,** olej rzepakowy **,**ziemniaki z koperkiem - **150g,** surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem – 80 g, arbuz, napój z cytrynowy z miętą (woda , cytryna , mięta świeża ) -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***

*Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. 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 .*