JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **14.10.2024** | Płatki **kukurydziane (1) –**skład: kaszka kukurydziana , cukier, ekstrat ze słodu **jęczmiennego , mleko , orzechy archaidowe i inne orzechy ,** na **mleku (7) -**250mlPieczywo **pszenno żytnie(skład :**mąka **żytnia 700 i mąka pszenna typ 650 sól,** drożdże piekarskie , woda **j.w + słonecznik słonecznikowe (1)-30g z masłem(7)-4g,** kiełbaską krakowską (7) ogórkiem zielonym, , ziarenka słonecznika do chrupania -15g, herbata owocowa truskawkowa z cytryną- 200ml. | Zupa- krem porowy z grzankami **(** woda, ziemniaki ,**seler (9) ,** pietruszka, marchew, por, natka , bułka weka weka **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **)** **)**  **-**250ml**.** Paluch **skład :**mąka **pszenna** typ 650 , sól , drożdże piekarskie , jajka sól , cukier , margaryna 70% z **masłem(7) – 1 szt.** | Pampuchy (wyrób gotowy )składniki :mąka **pszenna(1),** woda ,cukier, drożdże **, mleko(7)** w proszku , olej rzepakowy, substancja spulchniająca : węglan sodu, jajka(3), sól, aromat -2 szt z polewą jogurtowo truskawkową (truskawka mrożona ) , banan , kompot śliwkowy (woda, śliwki mrożone ) -150 ml. |
| 2. | **15.10.2024** | Płatki  **ryżowe (1) na mleku(7)–** 250ml  Pieczywo **pszenno żytnie skład :mąka żytnia 700 i mąka pszenna typ 650 sól,** drożdże piekarskie , woda **i razowe (1) mąka żytnia 2000, mąka żytnia 720 , mąka pszenna 650** sól**,** drożdże piekarskie , woda **-30g z masłem(7)-4g** ,pastą jajeczną **(jajka 3 )** majonez skład **: gorczyca ,** olej rzepakowy , **gorczyca ,** żółtko **jaja** ,ocet , musztarda , z pomidorem i kiełkami -35 g, marchewka do chrupania – 15g herbata żurawinowa z cytryną -200ml | Zupa pomidorowa z makaronem ( woda, koncentrat pomidorowy 30%,makaron muszelki skład :mąka makaronowa **pszenna** **,** może zawierać **soję , seler (9),** pietruszka , marchewka , por ,natka ) - 250ml.**.**  Kisiel -150ml, ciasteczko bez cukrowe z morelą-2 szt . składniki : mąka **pszenna** ,pełnoziarnista, mąka **żytnia, jęczmienna ,** pełnoziarniste płatki **:owsiane i orkiszowe ,** substancję słodzącą maltitole, olej słonecznikowy , morela 7% (morela , mąka ryżowa ), serwatka w proszku z **mleka ,** substancję spulchniającą **:** węglany sodu ,węglany amonu ,: sól morska, aromaty , może zawierać **soję** ,oraz **orzechy** | Polędwiczki z indyka w sosie własnym – 60 g /50ml, kluski śląskie- 200g – wyrób własny skład : ziemniaki , mąka **pszenna** , mąka ziemniaczana, **jajka** (3) , olej , sól, surówka z duszonej kapusty kiszonej -80g , jabłko , napój brzoskwiniowy z miętą i cytryną - 150ml.(woda, syrop brzoskwiniowy) |
| 3. | **16.10.2024** | Kasza kukurydziana na **mleku (7) -250ml.**  Pieczywo **pszenno żytnie** skład **:** mąka **pszenna (1)** zakwas żytni**,** mąka **żytnia** (1)typ850 **,** mąka **pszenna (1)**typ 650 sól,drożdże piekarskie , woda **i graham(1)** skład:mąka **żytnia typ1850 ,** mąka **żytnia** typ 720mąka **pszenna typ 650** sól, drożdże piekarskie , woda **- 30g z masłem (7) -4g, z serem (7)** żółtym **skład :(mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** sałata rzymska , ogórek zielony , rzodkiewka -35g , ćwiartka jabłka do chrupania **-**15g, herbata wiśniowa z cyt.200ml | Zupa wielowarzywna (woda, marchew , kalafior, fasolka szparagowa , brokuł , pietruszka , **seler (9) ,** por, natka, ) – 250 ml .Mus truskawkowo bananowy – 150 ml, chleb tostowy – 1 szt. | Łazanki (1) (makaron łazankowy: skład : mąka makaronowa **pszenna** (1) może zawierać **soję** ) z mięsem , kiełbaską, kapustą kiszoną i białą -220 g, gruszka 1 szt , kompot z jabłek z cynamonem i miętą skład (woda , jabłka, cynamon, mięta świeża )-150 ml. |
| 4. | **17.10.2024** | Płatki **jęczmienne** na **mleku** (7)skład : zmielona z **pszenicy** durum -205 ml: **Szwedki stół .** Pieczywo **pszenno żytnie**(skład **:**mąka **żytnia** 700 i mąka **pszenna** typ 650 sól,drożdże piekarskie , wodaj.w **+ słonecznik słonecznikowe (1)-**30g  **,z masłem(7)-4g, szynka drobiowa , ser (7) ż**ółty  **skład :(mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** sałata rzymska ,ćwiartka **jajka** (3) ogórek zielony , rzodkiewka , kiełki , ziarenka słonecznika do chrupania herbata owocowa – owoce sadu z cytryną -200 ml. | Barszcz ukraiński **(** woda , ziemniaki , burakczerwony,fasolka sucha Jaśmarchew, **seler (9) ,** pietruszka, por, pietruszka nać**) – 250ml.** Bułka weka  **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **)** z **masłem (7)** – 1 szt. | **Paluszki rybne -2 szt (60g)(ryba Miruna -jajka(3),** bułka tarta **,** mąka **pszenna , sól)**  ziemniaki z koperkiem -150g, surówka - mizeria(ogórek zielony ) z **jogurtem i śmietaną(7)** jabłko, , kompot ze śliwki-150ml ( woda , śliwka mrożona, ). |
| 5. | **18.10.2024** | **Kasza (1)**manna na gęsto na **mleku(7) -250ml skład : może zawierać orzeszki ziemne , orzechy , nasiona sezamu , soję ,** z musem truskawkowym **i** 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 z serem(7)** białym waniliowym **(mleko(7),** na porcje -80 gsól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** , ćwiartka jabłka do chrupania -15g, herbata owocowa z głogu z cytryną-200ml. | Zupa krem z dyni (woda , ziemniaki, dynia, pietruszka , **seler (9),** por , pietruszka nać ) – 250ml. z grzankami wyrób własny (bułka weka skład : **(**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **) Chałka skład:** (mąka **pszenna (1)**typ 650 , sól, drożdże **jajka (3),** margaryna 70%, woda **)- 1 szt.** | Kotlet mielony z fileta z kurczaka z brzoskwinią (brzoskwinia z puszki skład: brzoskwinia połówki ,woda, cukier, regulator kwasowości -kwasek cytrynowy) -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 buraczków – 80 g, napój brzoskwiniowy z cytryną i miętą (woda , syrop brzoskwiniowy 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 .*