- JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **21.10.2024** | Płatki **owsiane{1) :** zawiera **owies )** na **mleku(7)** **-250ml**  **-**250mlPieczywo **pszenno żytnie (**mąka **pszenna (1),** zakwas żytni**,** mąka **żytnia (1)**woda ,drożdże **i razowa (1)**mąka **żytnia** woda ,drożdżei pieczywo **razowa (1)**mąka **żytnia (1)typ 2000,** mąka **żytnia typ 730 (**woda, sól drożdże, mąka **pszenna** typ 650 ) **z masłem(7)** zawiera **mleko -4g,** z pastąz sera **żółtego(7)**składniki : **(mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** i **tuńczyka** składniki: kawałki **tuńczyka** 49% strzępy mięsa z 21% ,woda sól**,**  z pomidorem, papryką, natką, -35g , rzodkiewka do chrupania – 15g, herbata owocowa malinowa skład: woda, dzika róża ,hibiskus , aromat , malina 0,64%, maltodekstryna z cytryną- 200ml. | Barszcz biały z **jajkiem(3)** (woda , ziemniaki ,zakwas z mąki **żytnie**j (1) skład : woda , mąka **żytnia** 11,65 % , mąka **pszenna** 1,85% , sól ,substancja konserwująca sorbinian potasu, **seler (9),** pietruszka , marchewka , por natka, ) – 250 ml . Bułka weka  **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **)** z **masłem (7)** – 1 szt. | Gulasz mięsno – warzywny skład: (mięso od szynki )-180/50mlg w sosie własnym skład sosu : (marchew , pietruszka , cebula , **seler (9),** kalafior, brokuł, fasolka szparagowaprzyprawy :pieprz ziołowy, papryka mielona słodka, lubczyk*, )–* 50 ml , **kasza(1) (pszenica)**bul gur z makaronem vermicelli z **pszenicy** durum –130 g , surówka –ogórek kiszony – 1 szt, kompot wiśniowy ( woda , wiśnia mrożona ) – 150ml , jabłko . |
| 2. | **22.10.2024** | Kasza **manna (1)** zawiera **: pszenicę , na mleku(7)–** 250ml**.**Pieczywo **pszenno żytnie (mąka pszenna (1)** zakwas żytni**, mąka żytnia (1)**woda ,drożdże**,** pieczywo **graham z otrębami (1) (** mąka **graham(1) typ1850** mąka **żytnia typ 720** mąka **pszenna 650 ,** drożdże piekarskiewoda, sól,) **-30g z masłem(7)** zawiera : **mleko - 4g** , 4g parówka z szynki , zawiera: gorczycę -1 szt składniki :mięso wieprzowe z szynki 91% , białko sojowe skrobia ziemniaczana ,stabilizatory , na gorąco z ketchupem skład : (przecier pomidorowy 62%, cukier, sól ), ogórek zielony do przygryzania -0,5 szt herbata owocowa o smaku żurawinowym skład :woda , dzika róża ,,hibiskus , aromat żurawiny , maltodekstryna z cytryną -200ml | Zupa kalafiorowa**(** woda **,**ziemniaki , kalafior , **seler (9),** marchew, pietruszka,por, natka , )-250ml. Chałka (mąka **pszenna** (1) typ 650 , sól , drożdże piekarskie ,**mleko** cukier , margaryna 70%)z **masłem(7)** zawiera **mleko** – 1 szt | Racuchy z jabłkiem -3 szt skład: **mleko (7),** mąka **pszenna(1)** drożdże , **jajka** (3) , jabłka , przecier jabłkowy – 50g, kompot wieloowocowy -150 ml skład :( woda , śliwka, borówka gruszka ) , banan -1 szt. |
| 3. | **23.10.2024** | **Jogurt** naturalny**(7) skład: mleko -** 180g, z siemieniem lnianym , musem malinowym (malina mrożona )**.**  Pieczywo **pszenne i żytnie(**mąka **pszenna (1)** zakwas **żytni,** mąka **żytnia(1)**woda ,drożdże **,**sól. **i żytni (1)(**mąka **żytnia** typ720 , sól , woda , drożdże piekarskie **)** zdodatkiem słonecznika- 30g,  **z masłem (7)** zawiera **:mleko-4g,**   **jajkiem (3)**krojonymz rzodkiewką **,** szczypiorkiem  **-35g,**  marchewka do chrupania – 15g herbata owocowa- owoce leśne skład : woda , cytryna, dzika róża hibiskus aromat , maltodextrin , malina , jarzyna , jagody ) z cytryną -200ml . | Zupa grysikowa z jarzynami skład : (woda , kasza **manna** zawiera **: pszenicę ,** **seler (9),** pietruszka , marchewka , por natka, ) – 250 ml . Kisiel owocowy zawiera : woda, **mleko** -150ml, wafel ryżowy skład : ryż brązowy -1 szt. | Nuggetsy skład : fileta z kurczaka w panierce z płatków **kukurydzianych :**skład (kasza **kukurydziana 82%**cukier, ekstrakt ze słodu **jęczmiennego ,** sól, produkt może zawierać **mleko, orzechy** arachidowe i inne **orzechy**  ((**jajka (3),** olej rzepakowyprzyprawy :pieprz ziołowy, papryka słodka mielona **),** ziemniaki łódki pieczone w piecu konwekcyjnym bez oleju -**150g,** surówka colesław – (kapusta młoda , marchewka , cebula, koper, )w sosie **jogurtowym** zawiera **:mleko(7)** – 80 g, kompot śliwkowy (woda śliwka , mrożona ,cukier ) -150ml. Gruszka |
| 4. | **24.10.2024** | Płatki kukurydziane składniki : kasza kukurydziana, ekstrakt ze słodu **jęczmiennego ,** zawiera **mleko , orzeszki archidowe** i inne **orzechy ,** na **mleku (7)-250ml . Pieczywo pszenne i żytnie**  zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i** pieczywo **razowe(1)(1)mąka razowa2000 (1),** sól, drożdże ,woda , **z masłem(7)** zawiera **mleko (7)** -4g **, z serem (7)**białym,rzodkiewką - 30 g**,** żurawina do chrupania -15 g, herbata owoce wiśniowa skład : woda , dzika róża ,hibiskus aromat wiśnia maltodextrin , z cytryną -200ml . | Zupa krem z białych warzyw z grzankami (woda , ziemniaki, kalafior, pietruszka , **seler (9),** por , pietruszka nać ) Grzanki wyrób własny : bułka weka  **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **).** Pieczywo chrupkie skład: (mąka **pszenna** , pełnoziarnista mąka **pszenna** 25% mąka **żytnia** pełnoziarnista 9% , **mleko** w proszku odtłuszczone , cukier , sól, olej słonecznikowy , może zawierać nasiona **sezamu** ) z **masłem** (7)- 1 szt ziarenka dyni do posypania . | Spaghetti (**makaron(7) skład :** mąka **pszenna (1), soja,** z mięsem od szynki ,pomidory z puszki w sosie neapolitańskim **-** 180g/50ml, surówka – ćwiartka pomidora , jabłko, kompot z truskawek-150ml ( woda, truskawka mrożona ) |
| 5. | **25.10.2024** | Kasza kuskus skład :zmielona z **pszenicy** durum : **na mleku (7)-250ml.Pieczywo pszenne i żytnie**  zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i** pieczywo **graham** z otrębami **(** mąka **pszenna ,** mąka **graham ,**sól , drożdże , **woda) z** posypką słonecznik, płatki **owsiane** , siemię lniane ) **masłem zawiera :mleko (7) – 4g cukier, sól ), z** kiełbasą szynkową z ogórkiem zielonym , kiełkami rzodkiewki - 30 g**,** ćwiartka jabłka do chrupania -15 g ,herbata leśna : skład : woda cytryna, dzika róża hibiskus aromat , maltodextrin , malina , jarzyna , jagody ) z cytryną -200ml . | Zupa – kapuśniak z kiszonej kapusty (woda , kapusta kiszona , ziemniaki , **seler (9),** pietruszka , marchewka , por ,natka, ) - 250ml **Bułka weka (1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) z **masłem(7)- 1 szt .** | **Jajko** (3) sadzone - 1 szt , ziemniaki z koperkiem -150g , surówka -marchewka z jabłkiem i jogurtem – zawiera : **mleko (7**) , napój cytrynowy z miętą skład (woda , cytryna , mięta -150 ml, śliwka . |

***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 .*