JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **28.10.2024** | Płatki **kukurydziane (1) skład : kasza kukurydziana, cukier, ekstrat ze słodu jęczmiennego , mleko , orzechy archaidowe i inne orzechy) na mleku(7)–** 250ml. 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 , jajka (3)** gotowanego , w sosie jogurtowo skład: mleko , majonezowym skład ; **gorczyca** , olej rzepakowy , żółtko **jaja** , ocet , musztarda , ogórek zielony -35g ziarenka słonecznika do chrupania -15g, herbata owocowa wiśniowa z cytryną- 200ml. | **Rosół z makaronem(1)**: skład- zawiera : makaron nitki skład :mąka **pszenna** (10 , może zawierać **soję )** (woda ,marchew, pietruszka, **seler(9),** por,natka ).Tosty (**chleb tostowy** 1)z **masłem** (7) z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym- 1 szt. | Udko duszone, ziemniaki z koperkiem-150g, surówka – mizeria (ogórek zielony, **jogurt naturalny (7), śmietana (7) – 80 g,** jabłko, kompot ze śliwek ( woda, śliwki )-150ml. |
| 2. | **29.10.2024** | Płatki **owsiane**  **(1) skład:** ziarna owsa **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, **-30 g,** z**4g**  pasztet drobiowy skład: mięso drobiowe z kurczaka 87%, wątróbka z kurczaka , bułka tarta **pszenna (**zawiera **gluten) ,**proszek z **jaj (jaja) seler (9)** ogórek zielony, sałata rzymska-35g marchewka do  chrupania **masłem (7)-** 4g, herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa grochowa z soczewicą ( woda, ziemniaki **,** marchew, pietruszka, **seler(9),** udka,groch suchy żółty ,soczewica czerwona sucha **,** por,natka **). Rogalik** **(1)skład:** mąka **pszenna typ650 (gluten)**, sól , drożdże piekarskie ,margaryna 70% , woda, cukier ) z **masłem** zawiera **:mleko(7)** (7) **-** 1 szt , ziarenka dyni do chrupania -15 g. | Lazania **(makaron** kokardki (1), skład sos pomidorowy (wywar rosołowy , woda , mięso- udko , marchew , pietruszka , **seler** ,cebula , przyprawy **)** mięso od szynki , **ser żółty** (1) skład : **mleko** , sól , stabilizator . bakterie fermentacji , mlekowej , podpuszczka mikrobiologiczna ) makaron(**pszenica** ) kokardki )-180g /50ml, surówka – 0,5 szt ogórka kiszonego skład : ogórki 66%, woda , sól, koper, czosnek , kompot truskawkowy : skład: woda , (truskawka mrożona) -150 ml, melon . |
| 3. | **30.10.2024** | Kakao skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 10-12%regulator kwasowości ,węglanpotasu , może zawierać **mleko i soję**  na **mleku -**150ml.**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)** białymz marchewkągotowaną (wyrób własny)(**zawiera mleko),** z szczypiorkiem -30g, rzodkiewka do chrupania -15 g,herbata owocowa z cytryną -200 ml. | Zupa krem z dyni (woda , ziemniaki, dynia, pietruszka , **seler (9),** por , pietruszka nać ) – 250ml. z ziarenkami dyni .Mus truskawkowo (truskawka mrożona )bananowy **–** 150 ml , ciasteczko bez cukrowe z morelą skład: 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 .** | Pulpety mięsne (mięso od szynki **jajka (3), bułka weka (1)** 60g, w sosie pomidorowym skład :koncentrat pomidorowy 30%-50 ml, **kasza(1)** bul gur surówka-marchewka liliputka z masełkiem -80g napój cytrynowy z miętą -150 ml. skład :woda , cytryna, mięta świeża ), gruszka . |
| 4. | **31.10.2024** | **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 ,** szynką drobiową ,sałatą rzymską, ogórkiem zielonym , kiełki -35g, żurawina 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 ). Bułka weka  **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **)** 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)skład : mleko (7), t**ruskawkowo malinową (truskawka i maliny mrożone ) -50ml, kompot wieloowocowy ( woda ,owoce mrożone, aronia, truskawka , śliwka ) -80g , jabłko. |
| 5. |  |  |  |  |

***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 .*