- JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **09.12.2024** | **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) ,** szynką drobiową – skład : filet z indyka , sól , cukier, mieszanka przypraw, z sałatą lodową , patisonem , ziarenka słonecznika do chrupania -15 g, herbata owocowa z głogu z cytryną-200ml. | Zupa wielowarzywna (woda, ziemniaki , marchew , kalafior, fasolka szparagowa , brokuł , pietruszka , **seler (9) ,** por, natka, ) – 250 ml . Bułka weka  **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **)** z **masłem (7)** – 1 szt. | Spaghetti (**makaron(7) skład :** mąka **pszenna (1), soja,** z mięsem od szynki ,pomidory z puszki w sosie neapolitańskim **-** 180g/50ml, surówka – 1/2ogórka kiszonego , jabłko, kompot z truskawek-150ml ( woda, truskawka mrożona ) |
| 2. | **10.12.2024** | Płatki **owsiane**  **(1) skład:** ziarna owsa **na mleku (7)-250ml.** **Pieczywo pszenno - żytnie(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,** parówkaz szynki : zawiera -**gorczycę** składniki : mięso wieprzowe z szynki 91%, białko **sojowe** -1 , skrobia ziemniaczana , stabilizatory, na gorąco – 1 szt z ketchupem skład : (przecier pomidorowy 62%, cukier, sól ), marchewka do chrupania -15 g **,**herbata leśna z cytryną -200 ml. | Zupa szczawiowa (szczaw mrożony )z **jajkiem (3)** (woda ,ziemniaki ,marchew , szczaw mrożony , pietruszka , **seler (9), masło (7)**por , pietruszka nać ) – 250ml. ).  **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. | Pierogi leniwe (wyrób własny)zawiera : mąka **pszenna** , **jajka (3) ,** ziemniaki gotowane, **ser biały (7 )**-180g ,polane **masłem** (7) , surówka owocowa (brzoskwinia , mandarynki, ananas ) z puszki składniki : woda , cukier , regulator kwasowości , kwas cytrynowy napój brzoskwiniowo , anansowy (syrop brzoskwini ) składniki: woda , cukier ,regulator kwasowości ,kwas cytrynowy , cytryna, mięta -150ml . |
| 3. | **11.12.2024** | Płatki  **ryżowe (1) 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, z serem (7)** żółtym **skład :(mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** sałata rzymska , papryka , rzodkiewka -35g , ćwiartka jabłka do chrupania **-**15g, herbata owocowa truskawkowa z cytryną- 200ml. | Rosół z makaronem (makaron nitki skład :mąka **pszenna** (10 , może zawierać **soję )** ( woda , **seler (9),** pietruszka , marchewka , por , świeży lubczyk , natka ) - 250ml.**Chałka skład:** (mąka **pszenna (1)**typ 650 , sól, drożdże **jajka (3),** margaryna 70%, woda **)- 1 szt.** | Udko duszone, ziemniaki z koperkiem-150g, surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką z sosem jogurtowo : skład **mleko ,** ziołowym– 80g ,kompot truskawkowy (woda truskawka mrożona )- 150ml , gruszka -1 szt. |
| 4. | **12.12.2024** | Płatki **kukurydziane (1) skład : kasza kukurydziana, cukier, ekstrat ze słodu jęczmiennego , mleko , orzechy archaidowe i inne orzechy) na mleku(7)–** 250ml. ml . Pieczywo **pszenne i żytnie(**mąka **pszenna (1)** zakwas **żytni,** mąka **żytnia(1)**woda ,drożdże **i żytni (1)** zdodatkiem **słonecznika** - 30g,  **z masłem (7) -4g,**  ,pastą jajeczną **(jajka 3 )** majonez skład **: gorczyca ,** olej rzepakowy , **gorczyca ,** żółtko **jaja** ,ocet , musztarda ,- 35 g **,** z rzodkiewką , paprykąsuszone owocedo chrupania-15 g, herbata owocowa- owoce leśne skład : woda , cytryna, dzika róża hibiskus aromat , maltodextrin , malina , jarzyna , jagody ) 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**.** Kisiel owocowyzawiera: woda ,mleko - 180 ml ,wafelek z owocami goji- 2szt. | Gulasz mięsno warzywny (mięso od szynki )z warzywami (marchewka , kalafior , mieszanka warzywna -180/50 ml, -60g w sosie własnym skład sosu : (marchew , pietruszka , cebula , **seler (9) )–** 50 ml , **kasza(1)** bul gur –130 g , surówka – buraczki -80g, kompot wieloowocowy zawiera : woda , owoce mrożone, wiśnie , śliwki, porzeczka czarna – 150ml. Banan 1 szt. |
| 5. | **13.12.2024** | Płatki ryżowe **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 ,** z szynką **,** sałatą lodową , rzodkiewką , ogórek kiszony ,kiełki - 30 g**,** ziarenka słonecznika-15 g ,herbata leśna : skład : woda cytryna, dzika róża hibiskus aromat , maltodextrin , malina , jarzyna , jagody ) 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 **(1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) z **masłem(7)-** 1 szt. żurawina do chrupania **-15 g.** | **Jajko – 1 szt** gotowane **w sosie śmietanowo-50 ml :** składniki : **stabilizator**  chrzanowym zawiera :potas , magnez , fosfor , wapń a także kwas foliowy i witaminę c , ziemniaki z koperkiem -150 g , surówka – marchewka liliputka z **masełkiem (7) -80g ,** kompot śliwkowy (woda , śliwka mrożona ) -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 .*