- JADŁOSPIS PRZEDSZKOLA NR 18

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **02.12.2024** | **Jogurt** naturalny**(7) skład: mleko -** 180g, z siemieniem lnianym , musem truskawkowym (truskawka 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 – krupnik z **kaszą(1)** jęczmienną (k**asza** jęczmienna może zawierać**: migdały, seler, łubin)** (woda , ziemniaki **seler (9),** pietruszka , marchewka , por . natka, ) – 250 ml Kisiel owocowy zawiera : woda, **mleko** -150ml , 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. | Kotlet mielony (mięso od szynki ) -60g skład: (bułka tarta skład: mąka **pszenna (1)** , olejrzepakowy, **jajka (3)** cebula) ziemniaki z koperkiem -150g , surówka - sałata lodowa z rzodkiewką i sosem **jogurtowym skład : mleko**  -80g **,** jabłko , kompot śliwkowy - 150ml.(woda, śliwka mrożona ) |
| 2. | **03.12.2024** | 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)z**  ogórkiem kiszonym , papryką .-35g rzodkiewka do chrupania **masłem (7)-** 4g, herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa krem z dyni (woda , ziemniaki, dynia, pietruszka , **seler (9),** por , pietruszka nać ) – 250ml. z ziarenkami z dyni . **Chałka skład:** (mąka **pszenna (1)**typ 650 , sól, drożdże **jajka (3),** margaryna 70%, woda **)- 1 szt.** | Łazanki (**makaron** łazankowy: skład : mąka makaronowa **pszenna** (1) może zawierać **soję** ) z mięsem , kiełbaską, kapustą kiszoną i białą -220 g, banan 1 szt , kompot z jabłek z cynamonem skład (woda , jabłka, cynamon )-150 ml. |
| 3. | **04.12.2024** | 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) sałatą lodową, patisonem , burak czerwony na parze do chrupania -15g, herbata owocowa truskawkowa z cytryną- 200ml. | Zupa ogórkowa ( woda , ziemniaki, ogórek kiszony skład: :(woda, sól , czosnek ), marchew, **seler(9),** pietruszka, por, natka,) -250ml. Chleb tostowy skład : mąka **pszenna(1) 650 ,** sól , drożdże piekarskie , margaryna 70%, woda , cukier**, (1**) z nutella skład: cukier , olej palmowy , **orzechy** laskowe , **mleko** odtłuszone w proszku 807%, kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu 7,4% emulgator :lecytyna (**soja )** , wanilia .**-** 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, melon , napój z cytrynowy z miętą (woda , cytryna , mięta świeża ) -150ml. |
| 4. | **05.12.2024** | Kakao skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 10-12%regulator kwasowości ,węglanpotasu , może zawierać **mleko i soję**  na **mleku -**150ml . Pieczywo **pszenne i żytnie(**mąka **pszenna (1)** zakwas **żytni,** mąka **żytnia(1)**woda ,drożdże **i żytni (1)** zdodatkiem **słonecznika** - 30g,  **z masłem (7) -4g,**   **serem (7)** żółtym skład :**mleko** , sól stabilizator , bakterie fermentacji- 35 g **,** z rzodkiewką , papryką **,** suszone owocedo chrupania-15 g, herbata owocowa- owoce leśne skład : woda , cytryna, dzika róża hibiskus aromat , maltodextrin , malina , jarzyna , jagody ) z cytryną -200ml . |  Zupa koperkowa(woda , ziemniaki, pietruszka , **seler (9),** por , pietruszka, koper świeży, nać ) - 1 szt ziarenka dyni do posypania . **Bułka weka (1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) z **masłem(7)- 1** szt. | Potrawka drobiowa z warzywami skład: ( **ryż(1)** zawiera: gluten **(z pszenicy żyta , jęczmienia , owsa , pszenicy orkisz )K ,** filet z kurczaka, marchewka , fasolka szparagowa **,** pietruszka , brokuł,w sosie własnym **– 180/50 ,** surówka z buraczków – 80 gkompot z wiśni (woda, wiśnia mrożona )- 150 ml. Jabłko |
| 5. | **06.12.2024** | 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 , serem(7)** białym **(zawiera mleko),** z szczypiorkiem , rzodkiewką , kiełki - 30 g**,** ćwiartka jabłka do chrupania -15 g ,herbata leśna : skład : woda cytryna, dzika róża hibiskus aromat , maltodextrin , malina , jarzyna , jagody ) z cytryną -200ml . |  ***WITAMY ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA*** 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 ). Mus jabłkowy -180 g , Ciasteczko bez cukrowe z morelą 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** | 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 z marchewki i jabłka z **jogurtem(7)** naturalnym skład : **mleko** – 80g , napój owocowy malinowy z miętą i cytryną (woda , syrop malinowy, cytryna, mięta świeża ) mandarynka – 1 szt. |

 ***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 .*