JADŁOSPIS PRZEDSZKOLA NR 18

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **20.01.2025** | Płatki  **owsiane**  **(1) skład:** ziarna owsa **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,**  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 ogórkiem kiszonym -35g ziarenka słonecznika do chrupania -15g, herbata owocowa wiśniowa z cytryną- 200ml. | Zupa kalafiorowa**(** woda,kalafior świeży , ziemniaki . **seler (9) ,** pietruszka, marchew, por, natka **)**  **-**250ml**.**  Chałka (mąka **pszenna** (1) typ 650 , sól , drożdże piekarskie **mleko** cukier , margaryna 70%)z **masłem(7)** zawiera **mleko** – 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 kapusty pekińskiej z marchewką, cebulką, koperkiem z sosem ziołowym – 80 g, napój brzoskwiniowy z cytryną i miętą (woda , syrop brzoskwiniowy cytryna , mięta świeża ) -150ml. |
| 2. | **21.01.2025** | 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 razowe (1) (**mąka **żytnia(1) typ2000** mąka **żytnia typ 720** mąka **pszenna 650 ,** drożdże piekarskiewoda, sól, **-30 g,** z szynką drobiową skład: filet z indyka , sól, cukier , mieszanka przypraw , substancja konserwująca : azotan sodu produkt bez glutenowy , z patisonem , kiełki herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa ogórkowa (woda, ogórek kiszony, marchew , pietruszka , **seler (9) ,** por, natka, ) Bułka weka **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **) z masłem (7)–** 1szt . | Lazania **(makaron** kokardki (1), skład sos pomidorowy (wywar rosołowy , woda , mięso , cebula marchew , pietruszka , **seler** , **masło,** przyprawy **)** mięso od szynki , **ser żółty** (1) skład : **mleko** , sól , stabilizator . bakterie fermentacji , mlekowej , podpuszczka mikrobiologiczna ) z sosem pomidorowym (wywar rosołowy )koncentrat pomidorowy 30%, , mięso od szynki , makaron(**pszenica** ) kokardki )-180g /50ml, surówka – pół ogórka kiszonego , kompot: skład: woda , (śliwka mrożona ) , cukier -150 ml, jabłko. |
| 3. | **22.01.2025** | **Kasza(1)** kukurydziana skład : oczyszczone ziarna kukurydzy nie zawiera glutenu na **mleku (7)- 250ml Pieczywo pszenne i żytnie(mąka pszenna (1)** zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i żytni ze słonecznikiem (1)j.w z** dodatkiem słonecznika - 30g, - z pastą jajeczną **(jajka 3 )** majonez skład **:** skład **: gorczyca ,** olej rzepakowy , **gorczyca ,** żółtko **jaja** ,ocet , musztarda ) z rzodkiewką marchewka do chrupania -15 g, herbata owocowa z cytryną 200ml . | Zupa grochowa (groch żółty suchy )( woda, ziemniaki , **seler (9),** pietruszka , marchewka , por ,natka ) - 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 marchewka z jabłkiem i j**ogurtem(7)** naturalnym, kompot wieloowocowy składniki: woda , cukier (mrożonka śliwki, porzeczka czerwona, jabłko ) banan – 1 szt. |
| 4. | **23.01.2025** | **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 ,** z serem biały z marchewką gotowaną (wyrób własny ) z ziarenkami słonecznika , ćwiartka jabłka do chrupania -15 g,herbata leśna z cytryną -200 ml. | Zupa kapuśniak ( woda, ziemniaki ,kapusta kiszona, marchew, pietruszka, **seler(9),** por, lubczyk świeży,natka) Chleb tostowy skład : mąka **pszenna(1) 650 ,** sól , drożdże piekarskie , margaryna 70%, woda , cukier**, (1**)  **nutellą składniki : mleko(7)**odtłuszczone w proszku, kakao proszku o obniżonej zawartości tłuszczu **, soja – 1 szt.** | Gulasz mięsny (mięso od szynki ) w sosie własnym -60 g/50 ml (woda , wywar rosołowy jarzyny -marchew , seler **(9)** pietruszka , cebulka ) , ziemniaki z koperkiem -150g surówka – marchewka liliputka polany masełkiem -80g , kompot wiśniowy składniki ( woda , wiśnia mrożona )- 150 ml , melon. |
| 5. | **24.01.2025** | Kasza kuskus skład :zmielona z **pszenicy** durum : **na mleku -**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 ,**  z pasztetem drobiowym skład: filet z indyka , sól , cukier, mieszanka przyprawy konserwujące -azotyn ,z ogórkiem kiszonym , papryką, chrupki z suszonych jabłek -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 Deser owocowy (brzoskwinia z syropu, ananas z syropu , mandarynka z syropu )-180 g, krążek ryżowy skład : ryż brązowy -1 szt. | Gołąbki hiszpańskie bez zawijania- 180 g skład : **ryż (1)** ) zawiera :gluten ( z **pszenicy żyta , jęczmienia** , **owsa, pszenicy orkisz),** mięso od szynki, kapusta biała, cebula, przyprawy :majeranek, pieprz ziołowy,) w sosie pomidorowym – 50ml, skład : koncentrat pomidorowy 30%- ziemniaki z koperkiem **-150g ,**  kompot z jabłek i śliwek ( woda , śliwka , jabłko)- 150 g, 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***

*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 .***