JADŁOSPIS PRZEDSZKOLA NR 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **27.01.2025** | **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 **pszenno żytnie(skład :**mąka **żytnia 700 i mąka pszenna typ 650 sól,** drożdże piekarskie , woda **j.w pieczywo żytnie ze słonecznikiem -30g z masłem (7)-4g,z** kiełbaską krakowską z patisonem , żurawina do chrupania -15g, herbata owocowa truskawkowa z cytryną- 200ml. | Zupa pomidorowa z **ryżem zawiera: gluten(z pszenicy żyta , jęczmienia , owsa, pszenicy orkisz )** ( woda, koncentrat pomidorowy 30%, **ryż , seler (9),** pietruszka marchewka , por ,natka ) - 250ml. Świderek **skład :** mąka **pszenna** typ 650 , sól , drożdże piekarskie , jajka sól , cukier , margaryna 70% z **masłem(7) – 1 szt.** | Jajko sadzone -1 szt, ziemniaki z koperkiem – 150 g, surówka marchewka oprószona – 80g , jabłko , kompot ze śliwek -150 ml (woda , śliwka mrożona ) |
| 2. | **28.01.2025** | Płatki  **ryżowe (1) na mleku(7)–** 250ml  Pieczywo **pszenno żytnie skład :mąka żytnia 700 i mąka pszenna typ 650 sól,** drożdże piekarskie , woda **i razowe (1) mąka żytnia 2000, mąka żytnia 720 , mąka pszenna 650** sól**,** drożdże piekarskie , woda **-30g z masłem(7)-4g** , **z serem (7)** żółtym **skład :(mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** sałata rzymska , ogórek kiszony, rzodkiewka , papryka , herbata żurawinowa z cytryną -200ml | Zupa – krupnik ( woda , ziemniaki, marchew, **seler(9),** pietruszka, **kasza jęczmienna** (1) skład : ziarno jęczmienne , por, natka, ziemniaki ) -250ml . Kisiel -150ml zawiera :woda , mleko . Bułka weka  **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **)** z **masłem (7)** – 1 szt. | Polędwiczki z indyka w sosie własnym – 60 g /50ml, kluski kopytka- 150g – wyrób własny skład : ziemniaki , mąka **pszenna** , **jajka** (3) , olej , sól, surówka z buraczków -80g , jabłko , napój brzoskwiniowy z miętą i cytryną - 150ml.(woda, syrop brzoskwiniowy) , melon. |
| 3. | **29.01.2025** | Kasza kukurydziana na **mleku (7) -250ml.**  Pieczywo **pszenno żytnie** skład **:** mąka **pszenna (1)** zakwas żytni**,** mąka **żytnia** (1)typ850 **,** mąka **pszenna (1)**typ 650 sól,drożdże piekarskie , woda **i graham(1)** skład:mąka **żytnia typ1850 ,** mąka **żytnia** typ 720mąka **pszenna typ 650** sól, drożdże piekarskie , woda **- 30g z masłem (7) -4g,** z **jajkiem(3)** krojonym , rzodkiewka -35g , ćwiartka jabłka do chrupania **-**15g, herbata wiśniowa z cyt.200ml | Zupa- krem porowy z ziarenkami słonecznika i dyni **(** woda, ziemniaki ,**seler (9) ,** pietruszka, marchew, por, natka ) – 250 ml .Pieczywo chrupkie skład : mąka **pszenna(1),** mąka **żytnia (1)** **mleko(7),** w proszku ) 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 – 1/2 ogórka kiszonego , mandarynka , kompot z truskawek-150ml ( woda, truskawka mrożona ) |
| 4. | **30.01.2025** | Płatki **jęczmienne** na **mleku** (7)skład : zmielona z **pszenicy** durum -205 ml: **Szwedki stół .** Pieczywo **pszenno żytnie**(skład **:**mąka **żytnia** 700 i mąka **pszenna** typ 650 sól,drożdże piekarskie , wodaj.w **+ słonecznik słonecznikowe (1)-**30g  **,z masłem(7)-4g, szynka drobiowa , ser (7) ż**ółty  **skład :(mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** sałata lodowa ,ćwiartka **jajka** (3) ogórek kiszony , rzodkiewka , kiełki ziarenka słonecznika do chrupania herbata owocowa – owoce sadu z cytryną -200 ml. | Barszcz ukraiński **(** woda , ziemniaki , burakczerwony,fasolka sucha Jaśmarchew, **seler (9) ,** pietruszka, por, pietruszka nać**) – 250ml.** Bułka weka  **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **)** z **masłem (7)** – 1 szt. | **Paluszki rybne -2 szt (60g)(ryba Miruna -jajka(3),** bułka tarta **,** mąka **pszenna , sól)**  ziemniaki z koperkiem -150g, surówka marchewka z jabłkiem z **jogurtem (7)** , jabłko , kompot z wiśni-150ml ( woda , wiśnia mrożona, ). |
| 5. | **31.01.2025** | Płatki **kukurydziane (1) skład : kasza kukurydziana, cukier, ekstrat ze słodu jęczmiennego , mleko , orzechy archaidowe i inne orzechy) na mleku(7)–** 250ml **Pieczywo pszenne 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(7)** białym waniliowym **(mleko(7),** na porcje -80 gsól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** , marchewka do chrupania -15g, herbata owocowa z głogu z cytryną-200ml. | ***ZABAWA KARNAWAŁOWA***  Rosół z makaronem (makaron nitki skład :mąka **pszenna** (1) , może zawierać **soję )** ( woda , **seler (9),** pietruszka , marchewka , por , świeży lubczyk , natka ) - 250ml. Mus jabłkowo truskawkowy -150 ml,  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** | Udko duszone, ziemniaki z koperkiem-150g, surówka z **selera** i ananasa z **jogurtem (7)** naturalnym -80g , mandarynka , napój cytrynowy z miętą -150 ml (woda , cytryna , liście świeżej mięty ) |

***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 .*