JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **03.02.2025** | 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,** **jajka (3)** gotowanego -1 szt, w sosie jogurtowo skład: mleko , majonezowym skład **gorczyca** , olej rzepakowy , żółtko **jaja** , ocet , musztarda , ćwiartka jabłka , herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa Ratatuj (woda , ziemniaki, pietruszka , **seler (9),** kapusta młoda **,** pomidory **,** por , pietruszka nać ) – 250ml **Chałka(1) skład :(**mąka **pszenna (1)**typ 650, sól, drożdże, **jajka (3)**, margaryna 70/%, woda ) **z masłem(7)** – 1 szt .  . | Pulpety mięsno- warzywne (mięso od szynki, marchewka pietruszka , seler, cebulka **jajka (3), bułka weka (1)** 60g, w sosie koperkowo **śmietanowym** (7)-50 ml, kasza bul gur 130g, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem -80g , melon, kompot wieloowocowy (truskawka mrożona , wiśnia mrożona , śliwka mrożona ) -150 ml. |
| 2. | **04.02.2025** | 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,** **,** parówka z szynki składniki : mięso wieprzowe z szynki 91% , białko **sojowe** skrobia ziemniaczana , stabilizatory, na gorąco- 1 szt, zketchupem – skład : przecier pomidorowy 62%, cukier , sól, , ogórek kiszony do przygryzania -15 g, herbata owocowa cytryną -200ml | Żurek na zakwasie z mąki **żytniej(1)** z kiełbasą (woda , ziemniaki, pietruszka , **seler (9),** por , pietruszka nać ) – 250ml. **Bułka weka (1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) z **masłem(7)- 1 szt.** ziarenka dyni do chrupania. | Ryż zawiera **:gluten(z pszenicy żyta , jęczmienia , owsa , pszenicy orkisz )**zapiekany zjabłkiem -180 g z polewą **śmietanowo -jogurtową (7)skład : mleko ,** kompot z czerwonej porzeczki (woda , porzeczka czerwona mrożona )- 150 ml , banan. |
| 3. | **05.02.2025** | 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 żytnie (1)(** mąka **żytnia typ 720 ,** mąka **,**sól , drożdże ,woda) **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 z cytryną – 200ml. | Zupa fasolowa (fasola sucha )( woda, ziemniaki , fasola Jaś **seler (9),** pietruszka , marchewka , por ,natka ) - 250ml. **.** Kisiel owocowyzawiera: woda ,mleko - 180 ml biszkopty - 2szt. | 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 z koperkiem-**150g,** surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką w sosie **jogurtowym** zawiera **:mleko(7)** – 80 g, kompot śliwkowy (woda śliwka , mrożona ,cukier ) -150ml. Jabłko . |
| 4. | **06.02.2025** | **Płatki ryżowe (1) na mleku (7)-250ml.Pieczywo pszenno 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 **skład :(mleko(7),** z rzodkiewką -15 g,marchewka do chrupania , herbata leśna z cytryną -200 ml. | Zupa ogórkowa ( woda, ziemniaki , ogórek kiszony , marchew, pietruszka, **seler(9),** por,natka ). Mus truskawkowo bananowy -180ml , krążek ryżowy 100%-1 szt | 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, mandarynka. |
| 5. | **07.02.2025** | **Kasza (1)**manna na **mleku(7) -250ml skład : może zawierać orzeszki ziemne , orzechy , nasiona sezamu , soję -250ml** .**Pieczywo pszenno żytnie**  zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i graham z otrębami (1)(** mąka **pszenna ,** mąka **graham , otręby ,**sól , drożdże , **woda) -30g z masłem (7) – 4g ,** z szynką , sałatą lodową, patisonem -30g, rzodkiewka do chrupania -15 g,herbata owocowa z cytryną -200 ml. | Zupa wiejska**(** woda , ziemniaki , makaron muszelka skład mąka makaronowa **pszenna,** marchew, **seler (9) ,** pietruszka, por, pietruszka nać**) – 250ml** . **Rogalik** **(1)skład:** mąka  **pszenna typ650 (gluten)**, sól , drożdże piekarskie ,margaryna 70% , woda, cukier ) z **masłem** zawiera **:mleko(7)**  **-** 1 szt | Kotlet z **jajka** (3) (**bułka tarta(1),** cebula,natka**,** mąka **pszenna (1)** -60g, ziemniaki z koperkiem-150g, surówka z marchewki i jabłka z **jogurtem** naturalny **-80g ,** napój cytrynowy z miętą( woda, cytryna, mięta )-150 ml. -1 szt banan . |

***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 .*