JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **10.02.2025** | Kawa Inka na **mleku (7)-250ml . Bułka** kajzerkaskład **: mąka** pszenna typ 650 **(gluten) margaryna 70%** sól, drożdże piekarskie , cukier woda , może zawierać śladowe ilości sezamu  **, 0,5 szt bułki(1)skład :** mąka **pszenna typ** 650 , margaryna 70%, sól, cukier , woda drożdże **piekarskie , z masłem (7)-4 g** z powidłami śliwkowymi-15 g , 0,5 szt bułki (1) **serem** żółtym **(mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji , ćwiartka jabłka do chrupania - 30 g**,** herbata owoce wiśniowa z cytryną -200ml .  | Zupa – kapuśniak z kiszonej kapusty (woda , kapusta kiszona , ziemniaki , **seler (9),** pietruszka , marchewka , por ,natka) .  **Bułka(1)** weka**(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) z **masłem(7)- 1 szt** ziarenka słonecznika do chrupania . | Gulasz drobiowy (mięso filet z kurczaka )w sosie **śmietanowym(7)-60/**50  **makaron** (1)małe kokardki: zawiera , **jajka , soję ,** mąka **pszenna** makaronowa , surówka -brokuł (woda , brokuł świeży )polany **masełkiem (7)** – 80 g, jabłko , kompot ze śliwki-150ml (śliwka mrożona, woda ). |
| 2. | **11.02.2025** | **Kasza(1)** kukurydziana skład : oczyszczone ziarna kukurydzy nie zawiera glutenu na **mleku (7)- 250ml Pieczywo pszenne(mąka pszenna (1)** zakwas żytni**, mąka żytnia (1)**woda ,drożdże**, i razowe(** mąka **żytnia (1) typ 2000** mąka **żytnia typ 720 ,** mąka **pszenna typ 650 (gluten)** drożdże piekarskiewoda, sól,) **-30g z masłem(7)-4g** , sałatą lodową ,kiełbaską krakowską , ogórkiem kiszonym skład :ogórek 66% , woda, sól, koper, czosnek , papryka świeża -35g, marchewka do chrupania – 15g herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa Shreka – krem z grzankami (wyrób własny – **bułka** (1)weka -  **(**woda ziemniaki , brokuł, szpinak mrożony **seler (9),** marchew, pietruszka,por, natka )-250ml.  **Chałka(1)(**mąka **pszenna (1)**typ 650, sól, drożdże, jajka, margaryna 70/%, woda ) **z masłem(7)** – 1 szt . | Kotlet rybny (ryba miruna ) z papryką pieczoną -60 g ,skład (jajka (3), **bułka** tarta :skład: (mąka **pszenna** , woda , sól, drożdże , tłuszcz ) cebula, olej rzepakowy przyprawy : pieprz ziołowy, majeranek ) ziemniaki z koperkiem -150g, surówka marchewka z jabłkiem i **jogurtem (7)-80 g ,** kompot truskawkowy – **150ml** skład: ( woda , truskawka mrożona ) mandarynka- 1 szt. |
| 3. | **12.02.2025** | Płatki ryżowe**{1)** na **mleku(7)** **. Pieczywo pszenne i żytnie(mąka pszenna (1)** zakwas żytni**,** mąka **żytnia(1)**woda drożdże **i żytni ze słonecznikiem (1)j. z** dodatkiem słonecznika - 30g,  **z masłem (7) -4g,** ,pastą jajeczną **(jajka 3 )** majonez skład **: gorczyca ,** olej rzepakowy , **gorczyca ,** żółtko **jaja** ,ocet , musztarda , kiełki , rzodkiewka ,ziarenka dyni do chrupania- 35 g **,**  herbata owoce sadu 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 . Świderek skład :mąka **pszenna** typ 650 **(gluten ),** sól, drożdżepiekarskie , **mleko (7),** sól, cukier , margaryna 70% - 1 szt | Risotto mięsno (filet z kurczaka) w sosie **śmietanowo** (7)– koperkowym **(7)**-60/ 50 ml, **ryż( 1)** paraboliczny na sypko zawiera **:gluten** z **pszenicy żyta, jęczmienia, owsa , pszenicy orkisz , seler -130g** , surówka z buraczków -80g , melon ,kompot wieloowocowy - 150ml.(woda, śliwka , porzeczka czerwona , jabłko ) |
| 4. | **13.02.2025** |  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,** z**4g**  pasztet drobiowy skład: mięso drobiowe z kurczaka 87%, wątróbka z kurczaka , bułka tarta **pszenna (**zawiera **gluten) ,**proszek z **jaj (jaja) seler (9)** patison, papryka czerwona, sałata rzymska-35g marchewka do chrupania **masłem (7)-** 4g, herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa grysikowa ( woda,  ziemniaki **,** marchew, **kasza** manna **-skład:** może zawierać **orzeszki ziemne orzechy ,** nasiona **sezamu , soję,**  pietruszka, **seler(9),** por,natka ). Pieczywo chrupkie skład : mąka **pszenna(1),** mąka **żytnia (1)** **mleko(7),** w proszku ) z **masłem** (7) **- 1 szt .** | Pierogi leniwe (wyrób własny)zawiera : mąka **pszenna** , **jajka (3) ,** ziemniaki gotowane, **ser biały (7 )**-180g ,polane **masłem** (7) , surówka marchewka owocowa z brzoskwini (puszka) , ananasa (puszka ) mandarynka (puszka ) żurawina suszona , napój brzoskwiniowo ananasowy (syrop z brzoskwini i ananasa ) składniki: woda , cukier ,regulator kwasowości ,kwas cytrynowy , cytryna, mięta -150ml . |
| 5. | **14.02.2025** | Płatki **kukurydziane (1) –**skład: kaszka kukurydziana , cukier, ekstrat ze słodu **jęczmiennego , mleko , orzechy archaidowe** i inne **orzechy ,** na  **mleku (7)-250ml.** g, **. Pieczywo pszenne i żytnie**  zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i** pieczywo **razowe(1)(1)mąka razowa2000 (1),** sól, drożdże ,woda , **z masłem(7)** zawiera **mleko (7)** -4g **, z serem (7)**białym marchewkowym (wyrób własny ) - 30 g**,** żurawina do herbata leśna z cytryną -200 ml. | Zupa pomidorowa z **makaronem(1)** literki : skład- mąka makaronowa pszenna , może zawierać soję , ( woda ,**makaron (1)nitki**  **, koncentrat pomidorowy 30%**kapusta biała ,marchew, pietruszka, **seler(9),** por,natka **).** Mus jabłkowo bananowy-180ml, **-** krążek **ryżowy – 1 szt** | Kotlet mielony- 60g skład : (mięso od szynki , **jajka (3) ,** ), **bułka** tarta :skład: (mąka **pszenna** , woda , sól, drożdże , tłuszcz ) cebula, olej rzepakowy ,przyprawy: ( czosnek granulowany , papryka słodka , pieprz ziołowy ) ziemniaki z koperkiem  – 150 g, surówka – Colesław skład : ( kapusta biała , kapusta czerwona , cebulka , ogórek kiszony z sosem ziołowym **-** 80 g , kompot z czerwonej porzeczki (woda , porzeczka czerwona mrożona ) -150ml, 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 .*