JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **17.02.2025** | Płatki kukurydziane skład : kasza kukurydziana , ekstrat ze słodu **jęczmiennego ,** zawiera **mleko, orzeszki archaidowe** i inne **orzechy ,**  **na mleku 3,2%(7)-250ml . Pieczywo pszenne i żytnie**  zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i razowe(1)(1)mąka razowa2000 (1),** sól, drożdże ,woda , **z masłem (7)** -4g **, z jajkiem (3)** krojonym, kiełkami rzodkiewka do chrupania - 30 g**,** herbata owocowa wiśniowa skład : woda , dzika róża , hibiskus , aromat wiśnia maltodextin z cytryną - 200ml . | Zupa kalafiorowa ( woda, ziemniaki ,kalafior , 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.** | Zapiekanka mięsno (mięso od szynki )warzywna(marchew , brokuł, szpinak )z makaronem penne rurki składniki: mąka **pszenna ,** może zawierać **soję ,z serem**  żółtym **(mleko(7),** z sosem pomidorowym **(**koncentrat pomidorowy 30%)-220/50ml , surówka – ½ ogórka kiszonego ,kompottruskawkowy (woda, truskawka mrożona )150 ml. Jabłko. |
| 2. | **18.02.2025** | 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. | Zupa szczawiowa (szczaw mrożony )z **jajkiem (3)** (woda ,ziemniaki ,marchew , szczaw mrożony , pietruszka , **seler (9), masło (7)**por , pietruszka nać ) – 250ml. ).  **Bułka weka (1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) z **masłem(7)- 1 szt.** | Racuchy z jabłkiem -3 szt skład: **mleko (7),** mąka **pszenna(1)** drożdże , **jajka** (3) , jabłka , z musem truskawkowym – 50g, kompot wieloowocowy -150 ml skład :( woda , śliwka, borówka gruszka ) , banan -1 szt. |
| 3. | **19.02.2025** | Płatki ryżowe**{1)** na **mleku(7)** **. 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 owoce sadu 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 . Pieczywo chrupkie skład : mąka **pszenna(1),** mąka **żytnia (1)** **mleko(7),** w proszku ) z **masłem** (7) **-** 1 szt .ziarenka dyni do chrupania. | Kotlet schabowy -60g w panierce skład :**(bułka tarta** :skład: (mąka **pszenna** , woda , sól, drożdże , tłuszcz ) olej rzepakowy, przyprawy : , **jajka** (3) , ziemniaki z koperkiem-150g, surówka z sałaty lodowej , rzodkiewki , z koperkiem , sosem **śmietanowo** (7) kultury bakterii fermentacjimlekowej z **jogurtowym** (7)skład : **mleko(7)** – 80 g,kompot z jabłek( woda , jabłka , cynamon) – 150 g **,** melon. |
| 4. | **20.02.2025** | **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** , **z** pastą zsera **żółtego(7) (mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** i tuńczyka skład : kawałki **tuńczyka49%** strzępy mięsa **21%,** woda sól, z papryką, natką  **z** ogórkiem kiszonym -20g skład :ogórek 66% , woda, sól, koper, czosnek – 15g herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa- krem porowy z grzankami **(** woda, ziemniaki , por, **seler (9) ,** pietruszka, marchew, natka , bułka weka **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **)** **)**  **-**250ml**.**  Mus malinowo truskawkowy -180ml,ciastko biszkoptowe – 2 szt. | Gołąbki hiszpańskie bez zawijania- 180 g skład : **ryż (1) ,** mięso od szynki, kapusta biała, cebula, przyprawy : majeranek, pieprz ziołowy,) w sosie pomidorowym skład: skład sos pomidorowy (wywar rosołowy , woda , mięso , cebula marchew , pietruszka , **seler** , **masło,** zawiera **:mleko(7)**  przyprawy **)** skład : koncentrat pomidorowy 30% -50 ml  **ziemniaki z koperkiem -150g,**  kompot truskawkowy (woda , truskawka mrożona, cukier )- 150 g, jabłko-1 szt. |
| 5. | **21.02.2025** | Płatki **owsiane**  **(1) skład:** ziarna owsa **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**  parówkadrobiowa -1 szt na gorąco z ketchupem skład : (przecier pomidorowy 62%, cukier, sól ), rzodkiewka , patison doprzygryzania -15g **,** herbata leśna z cytryną -200 ml. | Zupa -barszcz czerwony ( woda, ziemniaki , burak czerwony, **seler (9),** pietruszka , marchewka , czosnek , por ,natka ) - 250ml. **Chałka(1)**  skład **: mąka pszenna (1)650 (1) sól, drożdże piekarskie z masłem (7) – 1 szt.** | **Jajko(3)** sadzone – 1 szt, ziemniaki z koperkiem -150g, surówka -marchewka z jabłkiem i **jogurtem** naturalnym (7) -80ml, napój cytrynowy z miętą skład: (woda ,cytryna, mięta świeża )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 .*