JADŁOSPIS PRZEDSZKOLA NR 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **14.04.2025** | Płatki **jęczmienne (1) –**skład: ziarna jęczmienia **,**  mogą zawierać **orzechy włoskie, migdały i seler ) 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)** 4 g, **,** **jajka (3)** gotowanego – 1 szt , w sosie **jogurtowo(7)** skład: mleko , majonezowym skład ; **gorczyca** , olej rzepakowy , żółtko **jaja** , ocet , musztarda , ćwiartka jabłka do chrupania **-**, herbata żurawinowa z cytryną -200ml | Zupa wiejska**(** woda , ziemniaki , makaron muszelka skład mąka makaronowa **pszenna,** marchew, **seler (9) ,** pietruszka, por, pietruszka nać**) – 250ml**  Chleb tostowy skład : mąka **pszenna(1) 650 ,** sól , drożdże piekarskie , margaryna 70%, woda , cukier**, (1**)  **z masłem (7) z** dżemem truskawkowym nisko słodzonym składniki : truskawka 40%, cukier , woda , substancja żelująca , regulator kwasowości , kwasek cytrynowy -1 szt. | Pulpety mięsne (mięso od szynki **jajka (3), bułka weka (1)** 60g, w sosie pomidorowym skład :koncentrat pomidorowy 30%-50 ml, **kasza(1)** bul gur surówka-warzywa na parze z masełkiem -80g kompot wiśniowy -150 ml. skład :woda , wiśnia mrożona), mandarynka. |
| 2. | **15.04.2025** | **Jogurt** naturalny**(7) skład: mleko -** 180g, z siemieniem lnianym , musem truskawkowym (truskawka mrożona )**.** 250mlPieczywo **pszenno żytnie(skład :**mąka **żytnia 700 i mąka pszenna typ 650 sól,** drożdże piekarskie , woda **j.w + słonecznik słonecznikowe (1)-30g z masłem(7)-4g, z serem (7)** żółtym **skład :(mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** sałata lodowa, papryka -15, rzodkiewka biała do chrupania **-**15g, herbata owocowa truskawkowa z cytryną- 200ml. | Zupa szczawiowa (szczaw mrożony )z **jajkiem (3)** **ryżem** zawiera :gluten ( z **pszenicy , żyta , jęczmienia** , **owsa, pszenicy orkisz )** (woda ,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.** | Kotlet siekany z fileta z kurczaka z warzywami (marchewka , pietruszka , cebula )-60g zawiera(**jajka(3), bułka tarta (1)skład** :mąka **pszenna ,** woda , sól, drożdże , tłuszcz **) ,** ziemniaki z koperkiem – 150g , surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką, w sosie **jogurtowo(7)** ziołowym -80g, kompot ze śliwek skład : (woda , śliwka mrożona ) -150ml, banan. |
| 3. | **16.04.2025** | Kwa Inka **na mleku (1)- 150ml.**  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 typ 1850 ,** mąka **żytnia** typ 720mąka **pszenna typ 650** sól, drożdże piekarskie , woda **- 30g z masłem (7) -4g,** z pastą mięsną , papryką , patisonem -35g,ziarenka słonecznika do chrupania **-**15g , herbata wiśniowa z cytryn.200ml | Zupa- krem porowy z grzankami **(** woda, ziemniaki ,**seler (9) ,** pietruszka, marchew, por, natka , bułka weka weka **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **)** **)**  **-**250ml.Pieczywo chrupkie skład: (mąka **pszenna** , pełnoziarnista mąka **pszenna** 25% mąka **żytnia** pełnoziarnista 9% , **mleko** w proszku odtłuszczone , cukier , sól, olej słonecznikowy , może zawierać nasiona **sezamu** ) z **masłem** (7)- 1 szt. | 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 – ogórek kiszony – ½ szt , kompot wieloowocowy : skład: woda , (śliwka , truskawka, czarna porzeczka – owoce mrożone ) -150 ml, jabłko. |
| 4. | **17.04.2025** | Płatki  **ryżowe (1) 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) z masłem (7)-4 g** z powidłami śliwkowymi -15 g , 0,5 szt bułki (1) **serem** żółtym zawiera : **(mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji ) rzodkiewka do chrupania -15g, herbata owocowa z głogu z cytryną-200ml. | Zupa grochowa z soczewicą ( woda, ziemniaki **,** marchew, pietruszka, **seler(9),** udka,groch suchy żółty ,soczewica czerwona sucha **,** por,natka **). 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. | Kotlet z **ryby(4)** (Miruna ) -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 marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym – 80 g, jabłko, napój z cytrynowy z miętą (woda , cytryna , mięta świeża ) -150ml. |
| 5. | **18.04.2025** | 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(mąka pszenna (1)** zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i żytni ze słonecznikiem (1)j.w z** dodatkiem słonecznika - 30g,  **z masłem (7) -4g**,  **z** sałatą lodową,kiełbaską szynkową , ogórkiem zielonym , papryka świeża -35g, marchewka do chrupania ,  herbata owoce leśne 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 ).Bułka weka  **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **)** z **masłem (7)** – 1 szt. | **Makaron (1)**świderki skład : mąka makaronowa **pszenna** (1) może zawierać **soję** , z sosem **śmietanowo** **jogurtowym** (7) zawiera : mleko , waniliowym -180g/50 ml , kompot truskawkowy(woda , truskawka mrożona ) -150ml, mandarynka . |

***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 .*