JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **31.03.2025** | **Kasza (1)**manna na gęsto na **mleku(7) -250ml skład : może zawierać orzeszki ziemne , orzechy , nasiona sezamu , soję ,** z musem truskawkowym **-50ml. . Pieczywo pszenne i żytnie**  zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i graham z otrębami (1)(** mąka **pszenna ,** mąka **graham , otręby ,**sól , drożdże , **woda) ,** szynką drobiową – skład : filet z indyka , sól , cukier, mieszanka przypraw, z ogórkiem zielonym , papryką, ziarenka słonecznika do chrupania -15 g, herbata owocowa z głogu z cytryną-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**. Rogalik** **(1)skład:** mąka **pszenna typ650 (gluten)**, sól , drożdże piekarskie ,margaryna 70% , woda, cukier ) z **masłem** zawiera **:mleko(7)**  **-** 1 szt | Jajko sadzone ,(olej rzepakowy ), ziemniaki z koperkiem -150g, surówka – marchewka z jabłkiem z **jogurtem(7)** naturalnym )-80g, mandarynka, kompot wiśniowy ( woda , wiśnia mrożona )-150ml. |
| 2. | **01.04.2025** | 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**  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 **,**  rzodkiewką- 30 g, chipsy z suszonych jabłek dochrupania **-15 g.** herbata owocowa wiśniowa skład : woda , dzika róża , hibiskus , aromat wiśnia maltodextin z cytryną - 200ml . | Zupa-kapuśniak z kiszonej kapusty **(** woda,kapustakiszona , ziemniaki . **seler (9) ,** pietruszka, marchew, por, natka **)**  **-**250ml**.** Bułka weka **skład : (**mąka **pszenna 650 (1)** drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier **) z masłem (7)–** 1szt . | Gyros z kurczaka(mięso filet z kurczaka) -60g, pieczone łódeczki z ziemniaków(piec konwekcyjny) -150 g , surówka colesław (biała kapustka , czerwona kapusta , cebulka, marchewka ) z sosem jogurtowo ziołowym -80g , napój cytryna z miętą (woda , cytryna , mięta )-150 ml, melon . |
| 3. | **02.04.2025** | Płatki  **ryżowe (1) na mleku(7)–** 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 rzymska , papryka , rzodkiewka -35g , ćwiartka jabłka do chrupania **-**15g, herbata owocowa truskawkowa z cytryną- 200ml. | Zupa fasolowa (fasola sucha )( woda, ziemniaki , fasola Jaś **seler (9),** pietruszka , marchewka , por ,natka ) - 250ml **.**  Kisiel owocowy zawiera : woda, **mleko** -150ml, wafel ryżowy skład : ryż brązowy -1 szt. | Gulasz mięsny (mięso od szynki )z warzywami (marchewka , kalafior , mieszanka warzywna -180/50 ml, -60g w sosie własnym skład sosu : (marchew , pietruszka , cebula , **seler (9) )–** 50 ml , **kasza(1)** bul gur –130 g , surówka z kapusty kiszonej – 80g, kompot ze śliwek ( woda , śliwki mrożone ) – 150ml , jabłko. |
| 4. | **03.04.2025** | Płatki **owsiane**  **(1) skład:** ziarna owsa **na mleku (7)-250ml.** **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 ,** 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 zielony do przygryzania -15 g,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.** | Pierogi leniwe (wyrób własny)zawiera : mąka **pszenna** , **jajka (3) ,** ziemniaki gotowane, **ser biały (7 )**-180g ,polane **masłem** (7) , surówka owocowa (brzoskwinia , mandarynki, ananas ) z puszki składniki : woda , cukier , regulator kwasowości , kwas cytrynowy napój brzoskwiniowo , anansowy (syrop brzoskwini ) składniki: woda , cukier ,regulator kwasowości ,kwas cytrynowy , cytryna, mięta -150ml . |
| 5. | **04.03.2025** | Kakao **na mleku (7)-250ml.Pieczywo pszenne i żytnie**  zakwas żytni**, mąka żytnia(1)**woda ,drożdże **i** pieczywo **graham**  **(** mąka **pszenna ,** mąka **graham ,**sól , drożdże , **woda) masłem zawiera :mleko (7) – 4g ,** z  **serem(7)** białym truskawkowym na porcje- 50 g**,** marchewka do chrupania do chrupania -15 g ,herbata leśna : skład : woda cytryna, dzika róża hibiskus aromat , maltodextrin , malina , jarzyna , jagody ) z cytryną -200ml . | Zupa koperkowa**(** ziemniaki , woda , **seler (9),** marchew, pietruszka,ziemniaki , koper **,** por, natka)-250ml. Mus jabłkowo bananowy – 80 g , biszkopt -2 szt. | Kotlet mielony z fileta z kurczaka z brzoskwinią (brzoskwinia z puszki skład: brzoskwinia połówki ,woda, cukier, regulator kwasowości -kwasek cytrynowy -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 buraczków – 80 g, napój brzoskwiniowy z cytryną i miętą (woda , syrop brzoskwiniowy cytryna , mięta świeża ) -150ml. |

***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 .*