JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **12.05.2025** | 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 , w sosie jogurtowo skład: mleko , majonezowym skład ; **gorczyca** , olej rzepakowy , żółtko **jaja** , ocet , musztarda , ćwiartka ogórka zielonego gruntowego, , herbata owocowa cytryną -200ml | Zupa krem z białych warzyw (woda , ziemniaki, kalafior, pietruszka , **seler (9),** por , pietruszka nać ) – 250ml.  **Bułka** weka **(1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże woda ) z **masłem(7)- 1 szt**. ziarenka słonecznika do chrupania . | Gulasz mięsny (mięso od szynki )-60g w sosie własnym skład sosu : (marchew , pietruszka , cebula , seler (9) przyprawy : pieprz ziołowy, papryka mielona słodka, lubczyk , makaron rurka skład **:** mąka **pszenna (1), soja,** surówka - kapusta biała, kapusta czerwona , marchewka ,cebulka z sosem ziołowym -80g , kompot śliwkowy (woda , śliwka mrożona )-150ml, jabłko. |
| 2. | **13.05.2025** | Kasza **manna (1)** zawiera **: pszenicę , na mleku(7) na gęsto** z musem truskawkowym **–** 250ml/ 50mlPieczywo **pszenno żytnie (**mąka **pszenna (1)** zakwas żytni**,** mąka **żytnia (1)**woda ,drożdże**,** pieczywo **graham z otrębami (1) (** mąka **graham(1) typ1850** mąka **żytnia typ 720** mąka **pszenna 650 ,** drożdże piekarskiewoda, sól,) **-30g z masłem(7)** zawiera : **mleko - 4g** , z serem **żółtym** składniki **:** skład: (**mleko** , sól stabilizator . bakterie fermentacjizpomidorem , kiełki, chrupki suszonego jabłka 100%do chrupania – 15g herbata owocowa z cytryną -200ml | Zupa szczawiowa (szczaw mrożony )z **jajkiem (3)** **ryżem(1)**) zawiera :gluten ( z **pszenicy żyta , jęczmienia** , **owsa, pszenicy orkisz),** (woda ,marchew , szczaw mrożony , pietruszka , **seler (9),** por , natka ) – 250ml .  **Rogalik** **(1)skład:** mąka **pszenna typ650 (gluten)**, sól , drożdże piekarskie ,margaryna 70% , woda, cukier ) z **masłem** zawiera **:mleko(7)** (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 z jabłek z cytryną skład : (woda jabłka świeże , cytryna ) -150ml, arbuz. |
| 3. | **14.05.2025** | Płatki **ryżowe (1) na mleku (7)- na mleku (7)-250ml.** **Pieczywo pszenno - żytnie(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,** parówkaz szynki : zawiera -**gorczycę** składniki : mięso wieprzowe z szynki 91%, białko **sojowe** -1 , skrobia ziemniaczana , stabilizatory, na gorąco – 1 szt z ketchupem skład : (przecier pomidorowy 62%, cukier, sól ), , ogórek zielony , marchewka do chrupania -15 g **,**herbata leśna z cytryną -200 ml. | Zupa kalafiorowa ( woda, ziemniaki ,kalafior , marchew, pietruszka, **seler(9),** por, lubczyk świeży,natka ) – 250ml Mus jabłkowo bananowy -180ml, Ciasteczko bez cukrowe z morelą składniki : mąka **pszenna** ,pełnoziarnista, mąka **żytnia, jęczmienna ,** pełnoziarniste płatki **:owsiane i orkiszowe ,** substancję słodzącą , olej słonecznikowy , morela 7% (morela , mąka ryżowa ), serwatka w proszku z **mleka ,** substancję spulchniającą **:** węglany sodu ,węglany amonu ,: sól morska, aromaty , może zawierać **soję** ,oraz **orzechy-**2szt . | Pierogi leniwe (wyrób własny)zawiera : mąka **pszenna** , **jajka (3) ,** ziemniaki gotowane, **ser biały (7 )**-180g ,polane **masłem** (7) , surówka marchewka z jabłkiem i j**ogurtem(7)** naturalnym, kompot z czarnej porzeczki składniki: woda , cukier (mrożona porzeczka ) melon– 1 szt. |
| 4. | **15.05.2025** | Płatki **kukurydziane (1) skład : kasza kukurydziana, cukier, ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mleko , orzechy arachidowe i inne orzechy) na mleku(7)–** 250ml. Pieczywo **pszenne (mąka pszenna (1),** zakwas żytni**, mąka żytnia (1)**woda ,drożdże **i graham (1)**mąka **graham z otrębami(1)typ 1850**mąka **pszenna typ 650 (**woda, sól drożdże, ) -30g **z masłem(7)-4g,** szynką drobiową – skład : filet z indyka , sól , cukier, mieszanka przypraw, substancja konserwująca :azotan sodu produkt bezglutenowy , z pomidorem , kiełki -35g ziarenka słonecznika i dyni do chrupania -15g, herbata owocowa wiśniowa z cytryną- 200ml. | Zupa – kapuśnisk z białej młodej kapusty (woda, ziemniaki, marchewka , pietruszka , **seler (9)**natka, koncentratpomidorowy 30% - 250ml.  **Bułka** weka **(1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże woda ) z **masłem(7)- 1 szt**. ziarenka słonecznika do chrupania . | 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 – mizeria (ogórek zielony gruntowy , jogurt naturalny skład: **mleko97)-80 g** , kompot wieloowocowy(śliwki , truskawka, aronia ) 150ml , jabłko . |
| 5. | **16.05.2025** | 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 graham z otrębami (1)(** mąka **pszenna ,** mąka **graham , otręby ,**sól , drożdże , **woda) z masłem (7) – 4g , serem(7)** białym **(zawiera mleko),** waniliowym na porcje-80g, żurawina suszona do chrupania -15 g,herbata owocowa z cytryną -200 ml. | Zupa kalafiorowa ( woda, ziemniaki ,kalafior świeży , marchew, pietruszka, **seler(9),** por, lubczyk świeży,natka ) Kisiel owocowy - 150ml . Świderek **skład :**mąka **pszenna** typ 650 , sól , drożdże piekarskie , jajka sól , cukier , margaryna 70% z **masłem(7) – 1 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***

*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 .*