JADŁOSPIS PRZEDSZKOLA NR 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **19.05.2025** | Płatki  **jęczmienne (1) na mleku(7)** skład : zmielona z **pszenicy** durum -205 ml: **–** 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)-4g** ,pastą jajeczną **(jajka 3 )** majonez skład **: gorczyca ,** olej rzepakowy , **gorczyca ,** żółtko **jaja** ,ocet , musztarda , z ogórkiem zielonym , kiełkami -35 g, marchewka do chrupania – 15g herbata żurawinowa z cytryną -200ml | Zupa z **ryżem zawiera: gluten(z pszenicy żyta , jęczmienia , owsa, pszenicy orkisz )** ( woda, **ryż , seler (9),** pietruszka marchewka , por ,natka ) - 250ml. Świderek **skład :** mąka **pszenna** typ 650 , sól , drożdże piekarskie , jajka sól , cukier , margaryna 70% z **masłem(7) – 1 szt.** | Polędwiczki z indyka w sosie własnym – 60 g /50ml, ziemniaki z koperkiem -150g , surówka – warzywa na parze (marchew w plastrach , brokuł, kalafior ) z masełkiem z- 80g , jabłko , napój brzoskwiniowy z miętą i cytryną - 150ml.(woda, syrop brzoskwiniowy) jabłko . |
| 2. | **20.05.2025** | Płatki  **ryżowe (1) na mleku(7)–** 250ml. **Szwedki stół .**  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**, z pastąz sera **żółtego(7)**składniki : **(mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** i **tuńczyka** składniki: kawałki **tuńczyka** 49% strzępy mięsa z 21% ,woda sól**,**  z ogórkiem małosolnym papryką, natką, -35g kalarepa do chrupania – 15 g, herbata owocowa z dzikiej roży z cytryną 200ml . | Zupa Ratatuj (woda , ziemniaki, pietruszka , **seler (9),** kapusta młoda **,** pomidory **,** 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. | Pizza (własny wyrób ) skład :9 mąka pszenna typ 650 , drożdże piekarskie, jajka , woda z kiełbaską szynkową, **ser** żółty skład: **mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** pasta pomidorowa **-180 g ,** surówka – ogórek kiszony ½ szt **,** kompot wieloowocowy **-(** woda , jabłko ,śliwki , truskawka ) – 150ml, mandarynka . |
| 3. | **21.05.2025** | 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) z masłem (7)-4 g** z nutellą -15 g , 0,5 szt bułki (1) **serem** białym **(mleko(7),** z rzodkiewką – 30g, marchewka do chrupania -15 g , herbata owoce wiśniowa z cytryną -200ml . | Zupa – krupnik ( woda , ziemniaki, marchew, **seler(9),** pietruszka, **kasza jęczmienna** (1) skład : ziarno jęczmienne , por, natka, ziemniaki ) -250ml Mus truskawkowo bananowy – 150 ml, krążek ryżow – 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 z kapusty kiszonej -80g, kompot z jabłka z cynamonem -150ml . |
| 4. | **22.05.2025** | 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,**  z **masłem** 4g ,pasztet drobiowy skład: mięso drobiowe z kurczaka 87%, wątróbka z kurczaka , bułka tarta **pszenna (**zawiera **gluten) ,**proszek z **jaj (jaja) seler (9), z** ogórkiem zielonym, sałata rzymska-35g rzodkiewka do chrupania **-** 4g, herbata owocowa cytryną -200ml | Rosół z makaronem (makaron nitki skład :mąka **pszenna** (10 , może zawierać **soję )** ( woda , **seler (9),** pietruszka marchewka , por , świeży lubczyk , natka ) - 250ml. ,  **Bułka weka (1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże woda ) z **masłem(7)- 1 szt.** | Udko duszone, ziemniaki z koperkiem-150g, surówka z sałaty lodowej z rzodkiewką z sosem **jogurtowo (7), śmietanowym (7) – 80 g,** kompot z truskawek ( woda , truskawka mrożona) – 150 g **melon.** |
| 5. | **23.0.2025** | Płatki kukurydziane składniki : kasza kukurydziana, ekstrakt ze słodu **jęczmiennego ,** zawiera **mleko , orzeszki archidowe** i inne **orzechy ,** 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 , serem(7)** białymz marchewkągotowaną (wyrób własny)(**zawiera mleko),** -30g, kiełki , ziarenka słonecznika do chrupania -15 g,herbata owocowa z cytryną -200 ml. | Żurek 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 .**Bułka** weka **(1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) z **masłem(7)-** 1 szt. żurawina do chrupania **-15 g.** | Spaghetti (**makaron(7) skład :** mąka **pszenna (1), soja,** z mięsem od szynki ,pomidory z puszki w sosie neapolitańskim **-** 180g/50ml, surówka – ogórek kiszony1/2 szt , banan kompot ze śliwek -150ml ( woda, śliwka mrożona ) |

***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 .*