JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **26.05.2025** | **Kasza** manna na gęsto skład: zawiera **pszenicę na mleku 3,2% (7) z** musem malinowym **-**250mlPieczywo **pszenne żytnie (mąka pszenna (1),** zakwas żytni**, mąka żytnia (1)**woda ,drożdże **i razowa (1)**mąka **żytnia** woda ,drożdże **i razowa (1)**mąka **żytnia (1)typ 2000**mąka **żytnia typ 730 (**woda, sól drożdże, mąka pszenna typ 650 ) **z masłem(7)-4g, ser(7)** biały **,** z rzodkiewką i szczypiorkiem – 30g, ziarenka słonecznika do chrupania, herbata owocowa malinowa skład :woda , dzika róża hibiskus , aromat, malina 0,64% maltodekstryna z cytryną- 200ml. | Zupa pomidorowa z makaronem literki ( woda, koncentrat pomidorowy 30%,makaron literki skład :mąka makaronowa **pszenna** **,** może zawierać **soję , seler (9),** pietruszka , marchewka , por ,natka ) – 250ml.  Mus jabłkowo brzoskwiniowy -150ml , chrupka kukurydziana – 1 szt. | Kotlet rybny (ryba miruna ) -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 , jogurt naturalny , śmietana 18 %) – 80 g , napój brzoskwiniowy z miętą i cytryną ( woda , syrop z brzoskwini , cytryna , mięta świeża ) 150 ml. Arbuz |
| 2. | **27.05.2025** | Płatki **owsiane**  **(1) skład:** ziarna owsa **na mleku (7)-250ml.** Pieczywo **pszenne - 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 – 30g **z masłem (7)- 4g z jajkiem (3)**  krojonym ,kiełkami **,**  rzodkiewką - 35g**,** marchewka do chrupania -15 g **,**herbata leśna z cytryną -200 ml. | Zupa grysikowa z jarzynami skład : (woda , kasza **manna** zawiera **: pszenicę ,** **seler (9),** pietruszka , marchewka , por natka, ) – 250 ml  **Rogalik** **(1)skład:** mąka **pszenna typ650 (gluten)**, sól , drożdże piekarskie ,margaryna 70% , woda, cukier ) z **masłem** zawiera **:mleko(7)** (7) **-** 1 szt. ziarenka słonecznika do chrupania -15 g . | Nuggetsy skład : fileta z kurczaka w panierce z kukurydzianej **:**skład (kasza **kukurydziana 82%**cukier, ekstrakt ze słodu **jęczmiennego ,** sól, produkt może zawierać **mleko, orzechy** arachidowe i inne **orzechy**  ((**jajka (3),** olej rzepakowyprzyprawy :pieprz ziołowy, papryka słodka mielona **),** ziemniaki łódki pieczone w piecu konwekcyjnym bez oleju -**150g,** surówka – marchewka oprószana na gęsto – 80g , kompot śliwkowy (woda , śliwka mrożona ) jabłko– 1 szt. |
| 3. | **28.05.2024** | Kawa Inka na **mleku(7) . Bułka** kajzerkaskład **: mąka** pszenna typ 650 **(gluten) margaryna 70%** sól, drożdże piekarskie , cukier woda , może zawierać śladowe ilości sezamu  **, 0,5 sz.t bułki(1) z masłem (7)-4 g** z szynką babuni z ogórkiem małosolnym -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 -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 -150 g, surówka – sałata lodowa z rzodkiewką , szczypiorkiem , z sosem jogurtowo śmietanowym -80g , melon, kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone ) -150 ml. |
| 4. | **29.05.2025** | Płatki **kukurydziane (1) –**skład: kaszka kukurydziana , cukier, ekstrakt ze słodu **jęczmiennego , mleko , orzechy arachidowe i inne orzechy ,** na **mleku (7) -**250mlPieczywo **pszenno żytnie(skład :**mąka **żytnia 700 i mąka pszenna typ 650 sól,** drożdże piekarskie , woda **jw. + słonecznik słonecznikowe (1)-30g z masłem(7)-4g,** kiełbaską krakowską (7) ogórkiem zielonym, sałatą lodową , , ziarenka słonecznika i dyni do chrupania -15g, herbata owocowa truskawkowa z cytryną- 200ml | Zupa fasolowa (fasola sucha )( woda, ziemniaki , fasola Jaś **seler (9),** pietruszka , marchewka , por ,natka ) - 250ml. **. Bułka** weka **(1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) z **masłem(7)- 1 szt.** | Kurczak (filet z kurczaka ) w sosie curry -180 g/50ml ,**ryż( 1)** paraboliczny na sypko zawiera **:gluten** z **pszenicy żyta, jęczmienia, owsa , pszenicy orkisz , seler -130g** , surówka -bukiet warzyw ugotowanych na parze (kalafior , brokuł , marchewka w plastrach ) polane masłem -80g , kompot z wieloowocowy ( woda , -150ml. porzeczka czerwona , śliwki , truskawka owoce mrożone ) , jabłko. |
| 5. | **30.05 .2025** | **Płatki ryżowe (1) 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 ), ogórek małosolny doprzygryzania -0,5 szt **,**herbata leśna z cytryną -200 ml. | Zupa – krupnik ( woda , ziemniaki, marchew, **seler(9),** pietruszka, **kasza jęczmienna** (1) skład : ziarno jęczmienne , por, natka, ziemniaki ) -250ml . Świderek skład :mąka **pszenna** typ 650 **(gluten ),** sól, drożdżepiekarskie , **mleko (7),** sól, cukier , margaryna 70% - 1 szt.. | **Makaron (1)**świderki skład : mąka makaronowa **pszenna** (1) może zawierać **soję** , z polewą **jogurtowo truskawkową**  (7) zawiera : mleko -180g/50 ml , kompot z jabłek (woda , jabłka świeże ) -150ml, banan . |

***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 .*