JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **14.07.2025** |  Kasza **kukurydzian (1)** składa się z **węglowodanów , białka i** **błonnika** **na mleku 3,2% (7) z** musem malinowym **-**250mlPieczywo **pszenno 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 kapuśniak z białej młodej kapusty( woda, ziemniaki ,marchew, pietruszka, **seler(9),** por ,koncentrat pomidorowy 30% lubczyk świeży,natka ) -250 ml ..  Świderek skład :mąka **pszenna** typ 650 **(gluten ),** sól, drożdżepiekarskie , **mleko (7),** sól, cukier , margaryna 70% - 1 szt | Kotlet mielony z (mięso od szynki ) -60g (jajka(3), **bułka** tarta :skład: (mąka **pszenna** , woda , sól, drożdże , tłuszcz ) cebula, olej rzepakowy , ziemniaki z koperkiem-150g, surówka z buraków -80g, napój brzoskwiniowy z cytryną i miętą ( woda , syrop cytryna , mięta ) – 150ml , brzoskwinia – 1 szt |
| 2. | **15.07.2025** | Płatki **jęczmienne (7) składniki :** ziarna **jęczmienia, na mleku 3,2%(7)–** 250ml.**Pieczywo pszenne(mąka pszenna (1)** zakwas żytni**, mąka żytnia (1)**woda ,drożdże**, i graham z otrębami (1) (** mąka **graham(1) typ1850** mąka **żytnia typ 720** mąka **pszenna 650 ,** drożdże piekarskiewoda, sól,) **-30g z masłem(7)-4g** , **masłem (7) -4g, z** pasztetem zapiekanym drobiowym **(z indyka )**sałata lodowa , pomidor-35g marchewka do chrupania **-**15g, herbata wiśniowa skład : woda , dzika róża , hibiskus , aromat wiśnia maltodextin z cytryną - 200ml . | Zupa ziemniaczana**(** ziemniaki , woda , **seler (9),** marchew, pietruszka,ziemniaki , koper **,** por, natka)-250ml. **Bułka** weka **(1)(**mąka **pszenna(1) 650 (1),** sól, drożdże ,woda ) z **masłem(7)- 1 szt ,** ziarenka słonecznika do chrupania. | Lazania **(makaron** kokardki (1), skład sos pomidorowy (wywar rosołowy , woda , mięso- udko , marchew , pietruszka , **seler** ,cebula , przyprawy **)** mięso od szynki , **ser żółty** (1) skład : **mleko** , sól , stabilizator . bakterie fermentacji , mlekowej , podpuszczka mikrobiologiczna ) makaron(**pszenica** ) kokardki )-180g /50ml, surówka – 0,5 szt ogórka małosolnego , kompot śliwkowy (woda , śliwka mrożona ) 150ml, arbuz.  |
| 3. | **16.07.2025** | Kakao skład : **minerały , witaminy i antyoksydanty,** na **mleku(7)**  Pieczywo **pszenne i żytnie(**mąka **pszenna (1)** zakwas **żytni,** mąka **żytnia(1)**woda ,drożdże **i żytni (1)** zdodatkiem **słonecznika** - 30g,  **z masłem (7) -4g,**   **serem (7)** żółtym skład :**mleko** , sól ,stabilizator , bakterie fermentacji- 35 g **,** z ogórkiem zielonym, papryką **,** kalarepa do chrupania **-15 g**  herbata owocowa- owoce leśne skład : woda , cytryna, dzika róża hibiskus aromat , maltodextrin , malina , jarzyna , jagody ) 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, ) – 250 ml .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(1)** typ 650 , drożdże piekarskie**, jajka** (3), woda z kiełbaską szynkową, **ser** żółty(7) skład: **mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** pasta pomidorowa **-180 g ,** surówka – ogórek zielony ½ szt **,** kompot wieloowocowy **-(** woda , jabłko ,śliwki , truskawka ) – 150ml, melon . |
| 4. | **17.07.2025** | 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 **,** **jajka (3)** gotowanego , w sosie jogurtowo skład: mleko , majonezowym skład ; **gorczyca** , olej rzepakowy , żółtko **jaja** , ocet , musztarda , ćwiartka pomidora, herbata owocowa cytryną -200ml  | Zupa domowa**(** woda , ziemniaki , makaron muszelka skład mąka makaronowa **pszenna,** marchew, **seler (9) ,** pietruszka, por, pietruszka nać**) – 250ml** .Deser przedszkolaka – truskawki z bitą śmietaną – 180 g talarki z jagodami goji -2 szt. | Filet z kurczaka -60 g w sosie curry -50ml skład ( wywar warzywny, przyprawa curry ) ryż na sypko -130g , surówka – marchewka liliputka polana **masłem (7),** napój owocowy(woda syrop malinowy z miętą i cytryną)- 150ml , morela . |
| 5. | **18.07.2025** | Płatki **ryżowe (1) skład : bogate w węglowodany,**  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** pastą zsera **żółtego(7) (mleko(7),** sól,stabilizator, bakterie fermentacji **)** i tuńczyka skład : kawałki **tuńczyka49%** strzępy mięsa **21%,** woda sól, z papryką, natką  **z** ogórkiem małosolnym , kalarepa do chrupania **,**herbata leśna z cytryną -200 ml. | Zupa ogórkowa ( woda , ziemniaki, ogórek kiszony skład: (woda, sól , czosnek ), marchew, **seler(9),** pietruszka, por, natka,) -250ml.Kisiel owocowy skład cukier, skrobia , regulator kwasowości, , aromat, witaminę C- 150ml, krążek ryżowy 100/%-2 szt. | Gołąbki hiszpańskie bez zawijania- 180 g skład : **ryż (1)** ) zawiera :gluten ( z **pszenicy żyta , jęczmienia** , **owsa, pszenicy orkisz),** mięso od szynki, kapusta biała, cebula, przyprawy :majeranek, pieprz ziołowy,) w sosie pomidorowym – 50ml, skład : koncentrat pomidorowy 30%- ziemniaki z koperkiem **-150g ,**  kompot ze śliwek ( woda , śliwka , jabłko)- 150 g, melon. |

 ***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 .*