JADŁOSPIS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **L.P.** | **DATA** | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **15.09.2025** | **Płatki kukurydziane (1) –skład: kaszka kukurydziana , cukier, ekstrat ze słodu jęczmiennego , mleko , orzechy archaidowe i inne orzechy , na mleku (7) -250ml Pieczywo pszenno żytnie(skład :mąka żytnia 700 i mąka pszenna typ 650 sól, drożdże piekarskie , woda j.w z masłem(7)-4g, i serem żółtym (7) skład: mleko i produkty pochodzenia z laktozą z patisonem skład : patison , woda, ocet spirytusowy, cukier, sól , koper ,mieszanka przypraw – może zawierać gorczycę- 35g , ziarenka słonecznika do chrupania -15g, herbata owocowa truskawkowa z cytryną- 200ml.** | **Zupa ryżowa(1) z jarzynami( woda, ryż biały (1)kapusta biała ,seler (9) , pietruszka, marchew, por, natka ) -250ml. Bułka weka skład : (mąka pszenna 650 (1) drożdże piekarski , margaryna 70%, woda cukier ) z masłem (7)– 1 szt .** | **Kotlet mielony (mięso od szynki ) -60g (jajka(3), bułka tarta – mąka pszenna (1) , olej rzepakowy) -50 ml , ziemniaki z koperkiem-150g, surówka –buraczki czerwone (olej rzepakowy, kwasek cytrynowy , cebula) -80g , jabłko, kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone ) -150 ml.**  |
| 2. | **16.09.2025** | **Płatki jaglane (1) skład :ziarna kukurydzy , gluten, orzechy ziemne i inne orzechy , sezam i soję) na mleku(7)– 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 , szynką, , papryką, pomidorem -35 g, kalarepa do chrupania – 15g herbata żurawinowa z cytryną -200ml** | **Zupa –kapuśniak z kiszonej kapusty( ziemniaki , woda, kapusta kiszona , seler (9), marchew, pietruszka, por, natka)-250ml.** **Mus jabłkowy(jabłko prażone ) -150 ml, ciasteczka bez cukrowe -2 szt.** | **Gulasz mięsno – drobiowy (filet z kurczaka) z brokułem w sosie śmietanowo –serowym-180g/50ml, kasza (1) gryczana 130g , surówka – marchewka na gęsto z masłem (7) melon ,kompot śliwkowy - 150ml.(woda, śliwka mrożona)** |
| 3. | **17.09.2025** | **Płatki jęczmienne (1) –skład: ziarna jęczmienia , mogą zawierać orzechy włoskie, migdały i seler ) na mleku (7)-250ml. Pieczywo pszenno żytnie skład : mąka pszenna (1) zakwas żytni, mąka żytnia (1)typ850 , mąka pszenna (1)typ 650 sól, drożdże piekarskie , woda i graham(1) skład: mąka żytnia typ1850 , mąka żytnia typ 720 mąka pszenna typ 650 sól, drożdże piekarskie , woda - 30g z masłem (7) -4g, z pasztetem zapiekanym drobiowym (z indyka )sałata rzymska, pomidorem ,ogórek zielony -35g marchewka do chrupania -15g, herbata wiśniowa z cyt.200ml**  | **Zupa fasolowa (fasola sucha )( woda, ziemniaki , fasola Jaś seler (9), pietruszka , marchewka , por ,natka ) - 250ml. Chałka(1) skład : mąka pszenna (1)650 (1) sól, drożdże piekarskie z masłem (7) – 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 .kompot wiśniowy ( woda , wiśnia mrożona )-150ml.** |
| 4. | **18.09.2025** | **Kasza(1) kuskus na mleku (7)skład : zmielona z pszenicy durum -205 ml: Pieczywo 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, serem (7)białym- 35 g skład: śmietanka(7) kultury bakterii fermentacji mlekowej , z rzodkiewką , kiełki , ziarenka słonecznika do chrupania herbata owocowa – owoce sadu z cytryną -200 ml.** | **Rosół z makaronem (makaron nitki skład :mąka pszenna (10 , może zawierać soję ) ( woda , seler (9), pietruszka marchewka , por , świeży lubczyk , natka ) - 250ml. ,** **.Koktajl jogurtowo skład: mleko(7) , malinowy (malina mrożona )-180ml , chrupka kukurydziana -1 szt.**  | **Udko duszone z przyprawami (majeranek papryka słodka , pieprz ziołowy ) -1 szt ziemniaki z koperkiem -150g, surówka z kapusty kiszonej (olej rzepakowy, cebula, marchewka, jabłko)– 80g , banan , kompot ze śliwki-150ml (śliwka mrożona, woda ).**  |
| 5. | **19.09.2025** | **Kasza (1)manna na mleku(7) -250ml skład : może zawierać orzeszki ziemne , orzechy , nasiona sezamu , soję. truskawkowym 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 kiełbasą szynkową, ogórkiem zielonym -35g , rzodkiewka do chrupania -15g, herbata owocowa z głogu z cytryną-200ml.** | **Zupa krem z białych warzyw (woda , ziemniaki, kalafior, pietruszka , seler (9), por , pietruszka nać ) – 250ml. Bułka (1)maślana skład : mąka pszenna (1) 650 (1) sól, drożdże piekarskie z masłem (7) – 1 szt.** | **Zapiekanka mięsno – pomidorowa z makaronem Penne z cukinią , seler naciowy, papryka- 180g z sosem śmietanowo serowym(7) (ser żółty skład: mleko, i produkty pochodzenia z laktozą -50ml, surówka – ½ ogórka kiszonego , jabłko, kompot z truskawek-150ml ( woda, truskawka mrożona )** |

 ***PRZEDSZKOLE NR 18* *ZASTRZEGA SIĘ DROBNE ZMIANY W JADŁOSPISIE.***

***Woda do picia na grupach.***

 *Każda potrawa może zawierać śladowe ilości 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 .*