

## Jadłospis 30,10-przedszkole

### 30.10.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 249 kcal

#### **Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser twarogowy półtłusty ( **mleko** ), papryka czerwona, masło ekstra ( **mleko** )

#### **Kawa zbożowa na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa ( **żyto** , **jęczmień** )

Obiad 546 kcal

#### **Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew,

wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### **Spaghetti bolognese**

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

#### **Salatka szwedcka**

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

#### **Kompot śliwkowy**

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek 285 kcal

#### **Budyń waniliowy z sosem malinowym**

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, maliny, mrożone, Żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, masło ekstra ( **mleko** ), cukier z prawdziwą wanilią

#### **Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka)**

### 31.10.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 341 kcal

#### **Kakao**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

#### **Tosty z serem, szynką i pomidorem**

Składniki: pieczywo tostowe, z **pszeniczy** graham, ser gouda tłusty ( **mleko** ), szynka kanapkowa, pomidor, masło ekstra ( **mleko** ), keczup

Obiad 396 kcal

#### **Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta

biała, Śmietana 18% ( **mleko** ), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

#### **Gulasz wołowy**

Składniki: wołowina polędwica, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

#### **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### **Surówka z pora, marchewki i jabłka**

Składniki: jabłko, por, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu ( **mleko** )

Podwieczorek 215 kcal

#### **Gofry tradycyjne**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia ( **pszenica**, **mleko** ), cukier

#### **Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

#### **Banan**

### 01.11.2023 **Środa**

I Śniadanie 0 kcal

Obiad 0 kcal

Podwieczorek 0 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

### 02.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 286 kcal

#### **Parówki z szynki (gorczyca)**

#### **Keczup**

#### **Kanapka z masłem i ogórkiem**

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra ( **mleko** )

Obiad 409 kcal

#### **Zupa pomidorowa**

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%,

pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% ( **mleko** ), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### **Kotlet schabowy**

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka

tarta ( **pszenica** ), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

#### **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### **Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem**

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki ( **mleko** ), cebula

#### **Kompot jabłkowy**

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek 297 kcal

#### **Racuchy z jabłkami**

Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

#### **Herbata miętowa**

### 03.11.2023 **Piątek**

I Śniadanie 274 kcal

#### **Płatki kukurydziane na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

#### **Kanapka z masłem i pomidorem**

Składniki: chleb **żytni** jasny, pomidor, masło ekstra ( **mleko** )

Obiad 534 kcal

#### **Zupa ziemniaczana**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka,

pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% ( **mleko** ), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### **Paluszki rybne smażone**

Składniki: paluszki **rybne** mrożone, olej rzepakowy

#### **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

#### **Kompot wieloowocowy bez cukru**

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

#### **Chleb pszemno-żytni**

Podwieczorek 278 kcal

#### **Naleśniki z twarogiem i borówkami**

Składniki: ser twarogowy półtłusty ( **mleko** ), borówki, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, woda, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią

#### **Herbata miętowa**