

## Jadłospis 06,11-przedszkole

### 📅 06.11.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 251 kcal

#### Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszenno-żytni**, ~~seler~~ korzeniowy, mięso z udzka indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, bułki ~~pszenne~~ zwykłe, olej rzepakowy, masło ekstra (**mleko**)

#### Ogórek

#### Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad 429 kcal

#### Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy,

marchew, **jaja** kurze całe, Śmietana 12% ~~(mleko)~~,

pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ~~mleko~~ krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane,

**jaja** kurze całe, mąka ~~pszenna~~, typ 450, sól biała, pieprz

#### Ryż biały, gotowany

#### Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (

**mleko**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek

#### Kompot wieloowocowy bez cukru

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

Podwieczorek 367 kcal

#### Budyń czekoladowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ~~jaja~~ kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier, skrobia ziemniaczana

#### GRANOLA Z OWOCAMI (pszenica, żyto, owies, soja, mleko, orzechy, sezam)

### 📅 07.11.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 245 kcal

#### Płatki owsiane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ~~owsiane~~

#### Kanapka z serem i papryką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra ~~(mleko)~~

Obiad 536 kcal

#### Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina

szponder, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Schab duszony w warzywach

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości,

włoszczyzna krojona w paski, mrożona (~~seler~~), cebula, olej rzepakowy

#### Kasza gryczana, gotowana

#### Buraczki duszone

Składniki: burak, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

#### Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek 220 kcal

#### Galaretka owocowa z bananem i jogurtem greckim

Składniki: woda, banan, galaretka owocowa, w proszku,

jogurt grecki (**mleko**)

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

#### Żurawina suszona

### 📅 08.11.2023 **Środa**

I Śniadanie 255 kcal

#### Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

#### Kanapka z dżemem morelowym

Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Obiad 310 kcal

#### Zupa jarzynowa

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kalafior, mięso z ud

kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Makaron z sosem ze świeżych truskawek i jogurtu naturalnego

Składniki: truskawki, makaron **pszenny** bezjajeczny, jogurt naturalny, 2% tłuszczu ~~(mleko)~~, cukier

#### Kompot wieloowocowy bez cukru

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

Podwieczorek 432 kcal

#### Zapiekanka na bagietce z serem żółtym, szynką

Składniki: szynka kanapkowa, ser gouda tłusty (**mleko**), bagietki **pszenne** francuskie, keczup, pomidor, masło ekstra (**mleko**)

#### Herbata miętowa

#### Pomidor ze szczypiorkiem

Składniki: pomidor, szczypiorek

#### Banany, suszone

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

### 📅 09.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 154 kcal

#### Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

#### Kanapka z szynką wieprzową i sałatą

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), sałata

Obiad 482 kcal

#### Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kielbasa śląska, boczek wędzony bez kości, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

#### Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

Składniki: wieprzowina szynka surowa, bułki **pszenne** wrocławskie, **jaja** kurze całe, bułka tarta ~~(pszenica)~~, cebula, olej rzepakowy

#### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### Surówka z białej kapusty z jogurtem greckim

Składniki: kapusta biała, jogurt grecki ~~(mleko)~~

Podwieczorek 361 kcal

#### Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

#### Kakao

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

#### Jabłko

### 📅 10.11.2023 **Piątek**

I Śniadanie 318 kcal

#### Jajecznicza

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

#### Kanapka z masłem i ogórkiem

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

#### Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad 524 kcal

#### Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew,

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

#### Syrnyky- ukraińskie placki twarogowe

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, proszek z prawdziwą wanilią

#### Jogurt naturalny z malinami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu ~~(mleko)~~, maliny, mrożone, cukier

#### Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek 146 kcal

#### Kanapka z pastą łososiowo-twarogową z tymiankiem, pomidor

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, **Łosoś** świeży, pomidor, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), masło ekstra ~~(mleko)~~

#### Herbata owocowa