

Jadłospis 13,11-przedszkole

13.11.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 329 kcal

Płatki owsiane na mleku

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

Chałka z dżemem z czarnej

porzeczeki

Składniki: chałki **pszenne**, dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Obiad 463 kcal

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: woda, burak, marchew, ziemniaki, pietruszka,

korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **sele**r korzeniowy, por, kapusta biała, fasola biała, nasiona suche, natka pietruszki, cytryna, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Spaghetti bolognese

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

Surówka szwedcka

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

Kompot wieloowocowy bez cukru

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

Podwieczorek 179 kcal

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

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

Bawarka

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

14.11.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 268 kcal

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser mozzarella (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Herbata rumiankowa

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Obiad 346 kcal

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń,

seler korzeniowy, por, kasza-**jęczmienna**, perlowa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatka, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka mini na parze

Składniki: mini marchewki

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek 333 kcal

Gofry tradycyjne

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

Kakao

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

Gruszka

15.11.2023 **Środa**

I Śniadanie 261 kcal

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Obiad 610 kcal

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)-**mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, miód pszczeli

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 172 kcal

Salatka jarzynowa, chleb pszenno-żytni z masłem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, marchew, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek zielony, majonez (**jajka**-,**gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Herbata rumiankowa

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

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

16.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 351 kcal

Parówki z szynki (gorczyca)

Bułka z masłem i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad 426 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew,

makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, Śmietana 12% (**mleko**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka, marchewki

Składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, olej rzepakowy, rozmaryn suszony

jabłka

Składniki: marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry,

kasza **jęczmienna**, perlowa, koperek, Śmietana 12% (**mleko**)-**jaja** kurze całe, cebula, mąka-**pszenna**, typ 450, bułki **pszenne** zwykłe, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 282 kcal

Racuchy z jabłkami

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

Herbata miętowa

17.11.2023 **Piątek**

I Śniadanie 331 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), rzodkiewka

Obiad 461 kcal

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka,

korzeń, **sele**r korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Frytki warzywne pieczone

Składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, olej rzepakowy, rozmaryn suszony

Dorsz pieczony

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Chleb pszenno-żytni

Podwieczorek 159 kcal

Kisiel truskawkowy do picia

Składniki: woda, truskawki, skrobka ziemniaczana

Ciasteczka owsiane z bananem

Składniki: banan, płatki **owsiane**, masło ekstra (**mleko**), cukier, soda oczyszczona