

Jadłospis 27.11-01.12 przedszkole

27.11.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 300 kcal

Kanapka z dżemem morelowym

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

Kasza manna na mleku z polewą malinową

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

Obiad 425 kcal

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, makaron

pszenny bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **-seier** korzeniowy, por, śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Potrawka z kurczaka

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, groszek zielony,

marchew, por, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Kompot wieloowocowy bez cukru

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

Podwieczorek 224 kcal

Kabanosy

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Herbata z melisy

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

28.11.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 285 kcal

Kawa zbożowa na mleku

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

Parówki z szynki (-gorczyca)

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Obiad 345 kcal

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, kości, wywar, marchew,

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

Pizza z szynką i serem mozzarella, pomidorki koktajlowe

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, szynka konserwowa, pomidorki koktajlowe, ser mozzarella (**mleko**), przecier pomidorowy, woda, drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek

Kompot wieloowocowy bez cukru

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

Podwieczorek 322 kcal

Jogurt naturalny z borówkami

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

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszemne**, masło ekstra (**mleko**)

Jabłko

29.11.2023 **Środa**

I Śniadanie 217 kcal

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

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

Ogórek kiszony

Bawarka

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

Obiad 379 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew,

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

Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, cebula, olej

rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 194 kcal

Salatka owocowa

Składniki: jabłko, pomarańcza, winogrona bez pestek, Śliwki, banan, gruszka, cytryna, mięta

Biszkopty lady fingers (-pszenica, jajka)

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

30.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 323 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z serem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Obiad 419 kcal

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kiełbasa biała parzona, ziemniaki,

marchew, zakwas na żurek (**żyto**), Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seier** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Gołąbki bez zawijania z szynki

wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 166 kcal

Ciasto jogurtowe z truskawkami

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cukier, truskawki, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do

pieczenia (**pszenica**, **mleko**)

Herbata owocowa

01.12.2023 **Piątek**

I Śniadanie 153 kcal

Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), chleb **pszemno-żytni**, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 299 kcal

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula,

pietruszka, korzeń, **seier** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone

Pomidory z cebulką

Składniki: pomidor, cebula

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 420 kcal

Budyń waniliowy

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

Wafle ryżowe

Marchewka słupki

Składniki: marchew