

## Jadłospis 20-24 listopad - Przedszkole

📅 **20.11.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 183 kcal

### Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

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

### Ogórek

### Kawa zbożowa z mlekiem

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

Obiad 402 kcal

### Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Ryż biały, gotowany

### Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

### Ogórek kiszony

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 421 kcal

### Koktajl wiśniowo- bananowy na jogurcie naturalnym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), banan, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### Pieczywo pszenne półfrancuskie, z dżemem

📅 **21.11.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 225 kcal

### Płatki owsiane na mleku

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

### Kanapka z serem i zieloną sałatą

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

Obiad 457 kcal

### Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy,

marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry,

Śmietana 12% (**mleko**), 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

### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

### Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Chleb pszenno-żytni

Podwieczorek 336 kcal

### Chia z musem malinowym

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mleko kokosowe, maliny, mrożone, chia, nasiona (szałwia hiszpańska),

biszkopty lady fingers (**pszenica**, **jajka**), borówki, cukier z prawdziwą wanilią

### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 **22.11.2023** **Środa**

I Śniadanie 320 kcal

### Kanapka z serkiem homogenizowanym waniliowym

Składniki: chleb **żytni** razowy, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

### Kakao bez cukru

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

### Żurawina suszona

Obiad 351 kcal

### Zupa jarzynowa

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, 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 owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 290 kcal

### Zapiekanka na bagietce z serem żółtym, szynką

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

### Pomidorki koktajlowe

### Herbata rumiankowa

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

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

📅 **23.11.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 141 kcal

### Kanapka z szynką wieprzową i sałatą

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

### Bawarka

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

Obiad 496 kcal

### Zupa grochowa z ziemniakami

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

### Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

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

### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

### Buraczki duszone

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

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 373 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

📅 **24.11.2023** **Piątek**

I Śniadanie 366 kcal

### Jajecznica

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

### Kanapka z masłem i pomidorem

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

### Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad 377 kcal

### Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew,

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

### Kotlet pieczony z dorsza

Składniki: **dorsz** świeży, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, olej rzepakowy

### Bułka hamburgerowa z sezamem

### Salata z pomidorem i ogórkiem

Składniki: pomidor, ogórek, sałata, jogurt naturalny, 2%

tłuszczu (**mleko**), szczypiorek

### Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek 247 kcal

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

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

### Herbata miętowa

### Mandarynki