

Jadłospis 04-08.12 - przedszkole

04.12.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 306 kcal

Jajecznica

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

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 433 kcal

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka,

pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż biały, gotowany

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Surówka z marchewki, białej rzodkwi z jogurtem greckim

Składniki: marchew, rzodkiewka, jogurt grecki (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 217 kcal

Bawarka

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

Kanapka z szynką wieprzową i sałatą

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

Jabłko

05.12.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 261 kcal

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

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

Obiad 535 kcal

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 124 kcal

Galaretka owocowa

Składniki: woda, galaretka owocowa, w proszku

Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka)

06.12.2023 **Środa**

I Śniadanie 276 kcal

Kanapka z serem i papryką

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

Kakao

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

Obiad 483 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

Pierogi z mięsem (pszenica, jajka)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Ogórek kiszony

Podwieczorek 274 kcal

Tosty z serem, szynką i pomidorem

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

Herbata miętowa

Mandarynki

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

07.12.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 259 kcal

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszemny** bezjajeczny

Kanapka z masłem

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

Obiad 326 kcal

Krem z dyni i batatów

Składniki: woda, dynia, bataty, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszemno-żytni**, kości, wywar, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsy z indyka w sosie koperkowym

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, **jaja** kurze całe, koperek, bułki **pszemne** zwykłe, cebula

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kalafior na parze

Składniki: kalafior, mrożony

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 401 kcal

Racuchy z jabłkami

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

Kawa zbożowa na mleku

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

08.12.2023 **Piątek**

I Śniadanie 604 kcal

Serek wiejski (mleko)

Kanapka z masłem

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad 396 kcal

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet pieczony z dorsza

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

Frytki warzywne pieczone

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

Sałata z pomidorem, ogórkiem i nasionami słonecznika

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), słonecznik, nasiona, szczypiorek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 250 kcal

Kisiel truskawkowy do picia

Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana

Kanapka z pastą jajeczną z serem żółtym, szczypiorkiem, pomidor

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszemny**, pomidor, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), szczypiorek