

Jadłospis 18-22 .12 Przedszkole

📅 18.12.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 150 kcal

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem

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

Bawarka

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

Obiad 604 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami

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

Spaghetti bolognese

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

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek 80 kcal

Salatka owocowa

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

Wafle ryżowe

Składniki: ryż brązowy, sól

Herbata miętowa

📅 19.12.2023 **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 533 kcal

Barszcz biały na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kielbasa biała parzona, ziemniaki,

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Udko z kurczaka pieczone

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

Marchewka gotowana z masłem

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Chleb pszemno-żytni

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Podwieczorek 332 kcal

Tosty z serem, szynką i pomidorem

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

Kakao

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

📅 20.12.2023 **Środa**

I Śniadanie 263 kcal

Kanapka z serem i pomidorem

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

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad 402 kcal

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

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

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

Kasza jęczmienna, perłowa

Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, cebula, olej

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

Surówka z rzepy, z jabłkiem i jogurtem naturalnym

Składniki: rzepa, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), jabłko, przyprawa ziołowa

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 249 kcal

Babka drożdżowa (~~pszenica~~, ~~żyto~~,

jajka, mleko)

Kakao

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

Żurawina suszona

Składniki: żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy

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

📅 21.12.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 280 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z nutellą własnego wyrobu

Składniki: chleb **pszenny** zwykły, **orzechy laskowe**, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, miód pszczeli, kakao 16%, proszek

Obiad 555 kcal

Krupnik ryżowy

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud

kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seier** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

HOT-DOG-wersja szkolna

Składniki: bułki do hot dogów (**pszenica**), parówki z szynką (**gorczyca**), ogórek kiszony, sałata

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek 213 kcal

Bawarka

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

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszemno-żytni**, majonez **jajka**, **gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

📅 22.12.2023 **Piątek**

I Śniadanie 212 kcal

Kanapka z pastą z makreli i cebulką

Składniki: **makrele** wędzona, chleb **pszemno-żytni**, majonez (**jajka**, **gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), cebula

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad 572 kcal

NALEŚNIKI z serem białym , jogurtem i truskawkami

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

Zupa koperkowa z lanymi kłuskami

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez

skóry, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seier** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 184 kcal

Pieczone jabłko z jogurtem i wiórkami kokosa

Składniki: jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), wiórki kokosowe

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

Składniki: mąka pszenna, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia pszenna, emulgatory: e471, glukoza, substancje spulchniające: węglany amonu, węglany sodu, sól, barwnik: karoteny