

Jadłospis 26.02-01.03 -

Przedszkole

 **26.02.2024 Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

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

Ogórek kiszony

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

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

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych

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

Ryż biały, gotowany

Pomidor ze szczypiorkiem

Składniki: pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z miodem i malinami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu ~~(mleko)~~, maliny, mrożone, miód pszczeli

Herbatniki ~~(pszenica, mleko)~~

Marchewka słupki

Składniki: marchew

 **27.02.2024 Wtorek**

I Śniadanie

Owsianka na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

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

Obiad

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

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

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

Gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, ogórek kiszony

Składniki: ziemniaki, kapusta włoska, wieprzowina szynka surowa, ogórek kiszony, koncentrat pomidorowy, 30%, bułka tarta ~~(pszenica)~~, ~~jaja~~ kurze całe, masło ekstra ~~(mleko)~~, mąka ~~pszenna~~, typ 450, koperek

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z serem ze świeżym ogórkiem

Składniki: chleb ~~pszenno-żytni~~, ser gouda tłusty ~~(mleko)~~, ogórek, masło ekstra ~~(mleko)~~

Bawarka

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

Owocowa przekąska

Składniki: owoc (np. jabłko, gruszka, mandarynka itp.)

 **28.02.2024 Środa**

I Śniadanie

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

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

Kakao

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

Obiad

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

Zapiekanka penne z brokułami

Składniki: brokuły, makaron penne ~~(pszenica)~~, Śmietanka 30% ~~(mleko)~~, Śmietana 12% ~~(mleko)~~, ser mozzarella ~~(mleko)~~, masło ekstra ~~(mleko)~~, bazylia suszona, oregano suszone, majeranek, sól biała

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem

Składniki: jabłko, jogurt grecki ~~(mleko)~~, ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

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

 **29.02.2024 Czwartek**

I Śniadanie

Bułka grahamka z szynką z kurczaka i sałatą

Składniki: bułki ~~pszenne~~ grahamki, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra ~~(mleko)~~, sałata

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

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

Kasza gryczana biała

Gulasz wołowy

Składniki: wołowina połówkowa, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka ~~pszenna~~, typ 450

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki ~~(mleko)~~, kukurydza, mrożona, cebula, koperek

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Brownie

Składniki: czekolada gorzka ~~(soja, mleko)~~, masło ekstra ~~(mleko)~~, mąka ~~pszenna~~, typ 450, ~~jaja~~ kurze całe, ~~orzeczki~~ włoskie, cukier, soda oczyszczona

Kakao

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

Owocowa przekąska

Składniki: owoc (np. jabłko, gruszka, mandarynka itp.)

 **01.03.2024 Piątek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Chałka z masłem

Składniki: chałki ~~pszenne~~, masło ekstra ~~(mleko)~~

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% ~~(mleko)~~, pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Halibut na parze w sosie ziołowo-cytrynowym

Składniki: **halibut** biały świeży, woda, marchew, cytryna, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, ~~seler~~ korzeniowy, por, przyprawa ziołowa

Pomarańczowe puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, sok marchwiowy 100%

Surówka z marchewki, jabłka i pora z jogurtem greckim

Składniki: marchew, jabłko, por, jogurt grecki ~~(mleko)~~

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy z sosem jagodowym

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

Wafle ryżowe

Mix bakalii

Składniki: **migdały**, Żurawina suszona

Banan