

Jadłospis 05-09.2024- Przedszkole

 **05.02.2024 Poniedziałek**
I Śniadanie

Płatki owsiane 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 brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (~~mleko~~), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Udko z kurczaka pieczone

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

Ryż biały, gotowany

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i pora

Składniki: kapusta kiszona, marchew, por, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kabanosy z pieczywem i warzywami

Składniki: chleb ~~pszenny~~, kabanosy, pomidor, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)

Bawarka

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

Owocowa przekąska

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

 **06.02.2024 Wtorek**
I Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą

Składniki: chleb ~~pszenno-żytni~~, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**), sałata

Soczewica, kielki

Kakao

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

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

Kotlet schabowy

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka gotowana z masłem

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami

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

Wafle ryżowe

 **07.02.2024 Środa**
I Śniadanie

Parówki z szynki , pieczywo z masłem, ogórkiem i papryką

Składniki: parówki z szynki (~~gorczyca~~), chleb ~~pszenny~~, ogórek, papryka czerwona, keczup, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta

biała, Śmietana 18% (**mleko**), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z truskawkami i jogurtem greckim

Składniki: truskawki, mrożone, jogurt grecki (**mleko**), makaron ~~pszenny~~ bezjajeczny, cukier, cytryna

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Salatka z czerwonej fasoli, sera żółtego i jajka

Składniki: fasolka flageolet, konserwowa, **jaja** kurze całe, ser gouda tłusty (**mleko**), majonez (~~jajka~~, ~~gorczyca~~), koperek

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy

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

 **08.02.2024 Czwartek**
I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron ~~pszenny~~ bezjajeczny

Kanapka z dżemem morelowym

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

Obiad

Barszcz biały na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kiełbasa biała parzona, ziemniaki,

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

Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza ~~jęczmienna~~, perłowa, por, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), koperek, Śmietana 12% (~~mleko~~), marchew, **jaja** kurze całe, cebula, mąka ~~pszenna~~ typ 500, z witaminami, bułki ~~pszenne~~ zwykłe

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

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**)

Bawarka

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

 **09.02.2024 Piątek**
I Śniadanie

Jajecznicza na mleku

Składniki: **jaja** kurze całe, ~~mleko~~ krowie, 2% tłuszczu

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb ~~żytni~~ jasny, ogórek, masło ekstra (~~mleko~~)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew,

Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, ~~seler~~ korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Dorsz pieczony

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Frytki warzywne pieczone

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

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy

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

Owocowa przekąska

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

Herbatniki (~~pszenica~~, ~~mleko~~)