

Jadłospis 13-16.02- Przedszkole

 **12.02.2024 Poniedziałek**
I Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem

Składniki: chleb ~~pszenno-żytni~~, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (~~mleko~~)

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Fasola mung, kiełki Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, kości, wywar, marchew,

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

Spaghetti bolognese

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

Surówka szwedcka

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami, borówkami, czerwonymi winogronami i pestkami słonecznika

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (~~mleko~~), truskawki, borówki, winogrona, słonecznik, nasiona

Chałka z masłem

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

 **13.02.2024 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

Rosół drobiowo-wołowy z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, ~~jaja~~ kurze całe, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mąka ~~pszenna~~, typ 450, pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, por, wołowina szponder, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składnik: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z serem i pomidorem

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

Bawarka

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

Marchewka słupki

Składniki: marchew

 **14.02.2024 Środa**
I Śniadanie

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

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

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Zupa szczawiowa z jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, ~~jaja~~ kurze całe, marchew, Śmietana 18% (~~mleko~~), pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, por, sól biała, pieprz

Pizza vege

Składniki: mąka ~~pszenna~~, typ 450, papryka czerwona, ser gouda tłusty (~~mleko~~), przecier pomidorowy, woda, pieczarki świeże, pomidorki koktajlowe, drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek, rukola, rozspanka

Sok pomarańczowy 100%

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**.

 **15.02.2024 Czwartek**
I Śniadanie

Bułka paryska z masłem i szynką indyka

Składniki: bułka paryska (angielka) (~~pszenica~~), szynka z indyka, masło ekstra (~~mleko~~)

Kakao

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

Obiad

Krem z marchewki z grzankami

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, udo z kurczaka,

pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, por, chleb ~~pszenno-żytni~~, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, czosnek, przyprawa ziołowa

Kasza gryczana, gotowana

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe z serkiem orzechowym i pestkami granatu

Składniki: marchew, serek śmietankowy (~~mleko~~), ~~jaja~~ kurze całe, cukier, olej rzepakowy, ~~orzechy~~ włoskie, mąka ~~pszenna~~, typ 450, mąka ~~pszenna~~, typ 1850, masło ekstra (~~mleko~~), pestki granatu, cynamon, soda oczyszczona, proszek do pieczenia (~~pszenica, mleko~~), pomarańcza

Bawarka

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

Owocowa przekąska

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

 **16.02.2024 Piątek**
I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń,

~~seler~~ korzeniowy, por, kasza ~~jęczmienna~~, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczony filet z dorsza z warzywami

Składniki: ~~dorsz~~ świeży, filety bez skóry, marchew, cebula, ~~seler~~ korzeniowy, pietruszka, korzeń, rodzynki, suszone, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, cytryna

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Salatka owocowa

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

Wafle ryżowe

Bawarka

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

Mix bakalii

Składniki: ~~migdały~~, Żurawina suszona