

Jadłospis 11-15,03 - Przedszkole

 **11.03.2024 Poniedziałek**
I Śniadanie

Pieczeń wieprzowa rzymska

Składniki: wieprzowina szynka surowa, bulki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, skrobka ziemniaczana

Kanapka z pieczywa graham z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb **pszenny** graham, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew,

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

Spaghetti bolognese

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

Ogórek kiszony

Kompot z owoców mieszanych
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z miodem i malinami

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

Cynamonki

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda,**jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami a i d, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, cynamon, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

 **12.03.2024 Wtorek**
I Śniadanie

Owsianka na mleku

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

Kanapka z szynką wieprzową i sałatą

Składniki: **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), sałata

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

Karkówka pieczona w sosie własnym

Składniki: wieprzowina karkówka, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

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

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Crumpetsy- placuszki

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka-**pszenna**, typ 450, woda, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, soda oczyszczona, sól biała, cukier z prawdziwą wanilią

Owocowa przekąska

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

Bawarka

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

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

 **13.03.2024 Środa**
I Śniadanie

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Kakao

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

Obiad

Barszcz biały na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kiełbasa biała parzona, ziemniaki,

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

zapiekanka makaronowa z warzywami pod beszamelem

Składniki: makaron **pszenny** dwujajeczny, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, brokuły, mrożone, marchew, mrożona,

fasolka szparagowa, mrożona, **seler** korzeniowy, mrożony, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, masło

ekstra (**mleko**), mąka-**pszenna**, typ 450, zioła prowansalskie, gałka muszkatołowa

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Wafle nadziewane (pszenica)

Kawa zbożowa na mleku

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

Mix bakalii

Składniki: **migdały**, Żurawina suszona

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

 **14.03.2024 Czwartek**
I Śniadanie

Bułka grahamka z szynką z indyka ogórkiem kiszonym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ogórek kiszony, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**)

Bawarka

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

Obiad

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, Zeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Udko z kurczaka pieczone

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

Ryż biały, gotowany

Surówka z białej kapusty Coleslaw

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez **jajka**, **gorczyca**), koperek

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jablko

Podwieczorek

Tosty z serem, szynką i pomidorem

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

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Mleko owsiane

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

 **15.03.2024 Piątek**
I Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Bułka paryska z serem żółtym i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angiella) (**pszenica**), ser gouda tusty (**mleko**), pomidor, 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

Kotlet z dorsza panierowany

Składniki: **dorsz** świeży, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**),**mleko** krowie, 2% tłuszczu

Surówka z marchewki, selera, jabłka i nasion słonecznika

Składniki: jablko, marchew, **seler** korzeniowy, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy

Sok pomarańczowy 100%

Podwieczorek

Ciasto ucierane z truskawkami

Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, typ 450,**jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**)

Napój mleczny śmietankowy