

Intendent**pro**

Jadłospis 18-22,03- Przedszkole

📅 **18.03.2024** **Poniedziałek**
I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Kanapka z dżemem morelowym

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

Serek wiejski(**mleko**)

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, por, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie, ryż biały, papryka czerwona, olej rzepakowy,

cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kabanosy z pieczywem i warzywami

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

Kakao

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

📅 **19.03.2024** **Wtorek**
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**)

Bawarka

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

Obiad

Krem z brokuła

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

Kotlet schabowy

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka szwedzka

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

Kompot jabłkowy

Składnik: woda, jabłko

Podwieczorek

Moktajl bananowy na jogurcie

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

Chałka z masłem

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

Seler naciowy

Marchewka súpki

Składniki: marchew

📅 **20.03.2024** **Środa**
I Śniadanie

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**, **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

Pampuchy z jogurtem naturalnym i sosem truskawkowym

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), truskawki, mrożone, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, Żółtko-**jaja** kurzego, masło ekstra (**mleko**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, cukier z prawdziwą wanilią, sól biała, sok ze świeżej cytryny

Lemoniada

Podwieczorek

Salatka Tambulle

Składniki: pomidor, ogórek, kasza bulgur (**pszenica**), papryka czerwona, natka pietruszki, oliwa z oliwek, szczypiorek, cebula, sok cytrynowy 100%, czosnek, sól biała, pieprz

Bawarka

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

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

📅 **21.03.2024** **Czwartek**
I Śniadanie

Kanapka z sałata, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

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

mleko-owsiane

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki,

marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety gotowane z piersi kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bulki

pszenne zwykłe,-**jaja** kurze całe, cebula, mąka-**pszenna** typ 500, z witaminami

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Kapusta biała zasmażana z koperkiem

Składniki: kapusta biała, olej rzepakowy, koperek

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Buleczki drożdżowe z powidłami śliwkowymi(**pszenica, mleko**)

Kakao

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

Owocowa przekąska

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

📅 **22.03.2024** **Piątek**
I Śniadanie

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

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

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

Filet z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry,-**jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka-**pszenna**, typ 450

Frytki warzywne pieczone

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

Ogórek konserwowy(**gorczyca**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Salatka owocowa

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

Wafle ryżowe

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

Mix bakalii

Składniki: **migdały**, Żurawina suszona