

Intendent**pro**

**Jadłospis 25-29,03-Przedszkole**

📅 **25.03.2024** **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~~ kurcze całe, masło ekstra (~~mleko~~), bułki ~~pszenne~~ zwykle, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

### Ogórek kiszony

### Bawarka

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

### Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Obiad

### Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew,

wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Gulasz wołowy

Składniki: wołowina poładwica, woda, olej rzepakowy,

cebula, mąka ~~pszenna~~, typ 450

### Kasza gryczana, gotowana

### Salata z ogórkiem i pomidorem

Składniki: salata, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, szczypiorek, sól biała, pieprz

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

### Jogurtowe mini serniczki z musem

### truskawkowym

Składniki: jogurt grecki (~~mleko~~), truskawki, mrożone, banan, Żelatyna, sok ze świeżej cytryny

### Herbata rumiankowa

Składniki: woda, herbata rumiankowa, cukier

📅 **26.03.2024** **Wtorek**

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~~)

### Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Obiad

### Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, por, makaron ~~pszenny~~ bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, ~~jaja~~ kurcze całe, ~~mleko~~ krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (~~pszenica~~), bułki-~~pszenne~~ zwykle

### Surówka z buraczków z jabłkiem

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula

### Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

### pancakes

Składniki: ~~mleko~~ krowie, 2% tłuszczu,-~~jaja~~ kurcze całe, masło ekstra (~~mleko~~), cukier, soda oczyszczona, sól biała, mąka ~~pszenna~~, typ 450

### Kakao

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

### owoc ( np. jabłko, gruszka, mandarynka itp.)

📅 **27.03.2024** **Środa**

I Śniadanie

### Bułka paryska z serem żółtym i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (~~pszenica~~), ser gouda tłusty (~~mleko~~), pomidor, masło ekstra-~~mleko~~)

### Kawa zbożowa na mleku

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

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

### 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

Podwieczorek

### Chia z musem malinowym

Składniki: mleko kokosowe, ~~mleko~~ krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, biszkopty lady fingers (~~pszenica~~, ~~jajka~~), chia, nasiona (szalwia hiszpańska), borówki, cukier z prawdziwą wanilią

### Herbata z melisy

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

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

📅 **28.03.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

### Granola z żurawiną na mleku

Składniki: ~~mleko~~ krowie, 3,2% tłuszczu, płatki-~~owsiane~~, jabłko, miód pszczeli, ~~orzechy~~ włoskie-~~sezam~~, nasiona, rodzynki, suszone, Żurawina suszona, olej rzepakowy,

~~migdały~~, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała

### Kanapka z szynką z indyka

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

Obiad

### Żurek z jajkiem na białej kiełbasie

Składniki: woda, ziemniaki, ~~jaja~~ kurcze całe, kiełbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (~~żyto~~), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Filet z kurczaka panierowany,

### ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry,

bułka tarta (~~pszenica~~)-~~jaja~~ kurcze całe, olej rzepakowy, koperek

### Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

### Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

### Wafle nadziewane (pszenica)

### Koktajl ze świeżych truskawek z jogurtem

Składniki: ~~mleko~~ krowie, 2% tłuszczu, truskawki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (~~mleko~~), cukier

📅 **29.03.2024** **Piątek**

I Śniadanie

### Jajecznica na mleku

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

### Pomidorki koktajlowe ze szczypiorkiem

Składniki: pomidorki koktajlowe, szczypiorek, olej

rzepakowy, musztarda (~~gorczyca~~), cukier, cytryna

### Herbata owoce lasu

Obiad

### Zupa zacierkowa

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, mąka ~~pszenna~~, typ 450, pietruszka, korzeń,-~~seler~~ korzeniowy, por, ~~jaja~~ kurcze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Naleśniki z serem (pszenica, jajka,

### mleko)

### Lemoniada

Podwieczorek

### Łosoś wędzony

### Salata

### Bułka z masłem i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (~~pszenica~~), pomidor, masło ekstra (~~mleko~~)

### Kakao

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