

Intendent**pro** Jadłospis 15-19 kwiecień- Przedszkole

📅 **15.04.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z twarogiem i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenny** graham, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, groszek zielony, marchew, por, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Ryż biały, gotowany

Surówka z kapusty czerwonej,

jabłkiem i rodzynkami

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, rodzynki, suszone, olej rzepakowy, cytryna

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy do picia

Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana

Wafle nadziewane (**pszenica**)

📅 **16.04.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałataą

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

Składniki: wieprzowina szynka surowa, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** wrocławskie, bułka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Tost francuski

Składniki: **jaja** kurze całe, pieczywo tostowe, z **pszenicy** graham, **mleko owsiane**, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, miód pszczeli

Bawarka

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

📅 **17.04.2024** **Środa**

I Śniadanie

Owsianka na mleku

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

Mix bakalii

Składniki: **migdały**, Żurawina suszona

Kanapka z dżemem morelowym

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

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 carbonara z szynką i boczkiem

Składniki: szynka konserwowa, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), Śmietana 12% (**mleko**), boczek wędzony bez kości, cebula, **jaja** kurze całe, czosnek, mąka **pszenna**, typ 450

Sałata lodowa z jogurtem naturalnym

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

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Krążki cukinii w chrupiącej panierce

Składniki: cukinia, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka

Kakao

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

Owocowa przekąska

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

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

📅 **18.04.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i pomidorem

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

Kabanosy

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa z soczewicy i marchewki

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Karkówka z pieczarami w sosie słodko - kwaśnym

Składniki: wieprzowina karkówka, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, cytryna, koncentrat pomidorowy, 30%, woda, cukier, lubczyk suszony, sól biała, pieprz

Kasza gryczana

Surówka z pomidora

Składniki: pomidor, olej rzepakowy, cebula

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń czekoladowy z truskawką

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), truskawki, cukier, skrobia ziemniaczana

Wafle ryżowe

📅 **19.04.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Jajecznica na mleku

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

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

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

Herbata rumiankowa

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny smażony

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

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

Lemoniada

Podwieczorek

Ciasto zielony mech z twarogu, szpinaku i pestek granatu

Składniki: twaróg sernikowy (**mleko**), szpinak, mrożony, **jaja** kurze całe, pestki granatu, cukier, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, Żelatyna, sok ze świeżej cytryny, soda oczyszczona

Kawa zbożowa na mleku

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