

Intendent**pro**

Jadłospis 13-17 Stycznia25 Przedszkole

 **13.01.2025** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Napój **mleczny** kakaowy

Kanapka z szynką z indyka i ogórkiem kiszonym

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ogórek kiszony, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**)

Mandarynki

Herbata buket ziół, bez cukru

Składniki: woda, herbata buket ziół

Obiad

Zupa krem szpinakowa z groszkiem ptysiowym

Składniki: woda, szpinak, mrożony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, groszek ptysiowy (**pszenica**), liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Spaghetti bolognese

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

Podwieczorek

Zapiekanki z serem i szynka

Składniki: pieczywo tostowe, z **pszenicy** graham, ser gouda tłusty (**mleko**), szynka delikatesowa z kurczaka, keczup

Kakao bez cukru

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

 **14.01.2025** **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Paprykarz - wyrób własny

Składniki: ryż biały, gotowany, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, pietruszka, korzeń, papryka słodka, **seler** korzeniowy, sól biała

Polędwica z indyka

Bułka z masłem i pomidorem

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

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Ryżanka

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, sól biała, pieprz, ziele angielskie

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Kotlet schabowy

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

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (**mleko**), cebula

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Jogurt grecki z miodem

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), miód pszczeli

Banan

 **15.01.2025** **Środa**

I Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Schab pieczony z czosnkiem i majerankiem- wędlina własnego wyrobu

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek

Chleb orkiszowy

Masło ekstra (mleko)

Mix warzyw

Składniki: pomidor, ogórek, papryka czerwona, sałata

Ogórek słupek

Składniki: ogórek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

Kluski leniwe z jogurtem naturalnym i cynamonem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **jaja** kurze całe, cukier, cynamon, cukier z prawdziwą wanilią

Podwieczorek

Kanapka z pieczywa graham z serem z ogórkiem kiszonym

Składniki: chleb **pszenny** graham, ser gouda tłusty (**mleko**), ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)

Herbata buket ziół, bez cukru

Składniki: woda, herbata buket ziół

Pomarańcza

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

 **16.01.2025** **Czwartek**

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszemno-żytni**, **seler** korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Gruszka

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

Klopsy wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatka, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, olej rzepakowy, Śmietana 18% (**mleko**)

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

Ogórek kiszony

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Chleb (wyrób własny)

Składniki: woda, mąka kukurydziana, mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, mąka **pszenna**, typ 500, słonecznik, nasiona, dynia, pestki, łuskane, **sezam**, nasiona, olej rzepakowy, drożdże piekarskie, prasowane, czarnuszka

Herbata z cytryną, bez cukru

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Masło ekstra (mleko)

Mix warzyw

Składniki: pomidor, ogórek, papryka czerwona, sałata

 **17.01.2025** **Piątek**

I Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Miód pszczeli

Jajko w sosie tatarskim

Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, majonez (**jajka, gorczyca**), Śmietana 12% (**mleko**), koperek, szczypiorek

Szynka wiejska

Ogórek

Sałata rzymska

Arbuz

Bułki wieloziarniste (pszenica, żyto, jęczmień, owies)

Masło ekstra (mleko)

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

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

Dorsz pieczony

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz, cytryna

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora

Składniki: kapusta biała, marchew, por, olej rzepakowy

Herbata owoce lasu, bez cukru

Składniki: woda, herbata owoce lasu

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (mleko)

Banan