

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 26.06.2023	Płatki kukurydziane z mlekiem 200 ml (mleko 2%: mleko spożywcze pasteryzowane 2 %; płatki kukurydziane) Kanapki z polędwicą drobiową i pomidorem, szczypiorkiem - chleb pszenno – żytni 60g (<u>mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ 720, rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże) - szynka 20g - masło 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>) - pomidor, sałata 40g Herbata 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; cytryna)	Zupa z soczewicy (wywar mięsny: woda, szyszk indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk suszony, kozieradka, suszone warzywa bez dodatków (marchew, korzeń pietruszki, pasternak, <u>seler</u>, por, cebula, nać pietruszki i lubczyk); włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; ziemniaki; soczewica czerwona, Koncentrat pomidorowy- pasteryzowany zawartość ekstraktu 30 %; pietruszka zielona, sól, papryka czerwona wędzona, pieprz, kminek, majeranek)	Pierogi z serem 220g (mąka pszenna typ 550, z serem, śmietana 18%: <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego, cukier) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Arbuz 120g

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

WTOREK 27.06.2023	Bułka grahamka z żółtym serem z rzodkiewką, ogórkiem świeżym - bułka grahamka 1 szt (mąka <u>pszenna graham</u>, <u>rozczyn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże) - ser żółty – 20-25g (<u>Mleko pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia substancja konserwująca: lizozym (z jaj), kultury bakterii mlekowych (mleko), <u>podpuszczka mikrobiologiczna</u>, barwnik: annato) - masło 82 % - 10 g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>) - ogórek świeży, rzodkiewka– 40g kakao 200 ml (mleko 2%: <u>mleko spożywcze pasteryzowane 2 %</u>; kakao)	Botwinka 250 ml (wywar mięsny: woda, szyjka z indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk suszony, kozieradka, suszone warzywa bez dodatków (marchew, korzeń pietruszki, pasternak, <u>seler</u>, por, cebula, nać pietruszki i lubczyk) kurkuma; buraki, ziemniaki; śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; Zakwas żytni: woda, <u>mąka żytnia 650</u>, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty, sól)	Filet z kurczaka, pieczony 70g (filet z kurczaka, sól, pieprz, czerwona papryka, czosnek, tymianek, olej rzepakowy) Ryż biały 100g Surówka wiosenna 70g (miks sałat, sałata lodowa, pomidor, papryka, cebula, sos vinegreet: olej rzepakowy, zioła prowansalskie, czosnek, sok z cytryny, musztarda, miód, sól pieprz ziołowy) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Wafle kukurydziane 20g
--	--	---	---	--

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

ŚRODA 28.06.2023	Kanapki z wędliną i sałatką jarzynową - chleb pszenno – żytni 60g (mąka <u>pszenna typ 650</u>, mąka <u>żytnia typ 720</u>, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże) - indyk gotowany 20g - masło 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>) - sałatka jarzynowa (marchew, pietruszka korzeń, seler, jajko, groszek zielony, ogórek kiszony, ziemniaki, majonez kielecki, jogurt naturalny, pieprz, sól) 50g Herbata z cytryną – 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; cytryna)	Zupa z zielonego groszku ,zabielana (wywar mięsny: woda, szyjka z indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, olej rzepakowy/ masło klarowane, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk suszony, kozieradka, suszone warzywa bez dodatków, kurkuma; ryż biały; groszek zielony; włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; jogurt naturalny: <u>mleko</u>, <u>białka mleka</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis)	Kotlety mielone 80g (udziec z indyka b/kości, łopatka/szynka wieprzowa, jajko, bułka tarta i bułka pszenna: <u>mąka pszenna typ 650</u>, <u>mąka żytnia typ 720</u>, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże ; czosnek, cebula, majeranek, oregano, bazylia, papryka mielona słodka, pieprz czarny, sól ; olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem 100g (ziemniaki, koperek, sól) Mizeria 70g (ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, jogurt naturalny: <u>mleko</u>, <u>białka mleka</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis; śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Banan 100g
---	---	---	--	---

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

CZWARTEK 29.06.2023	Kanapki z kielbasą krakowską, warzywa - chleb pszenno- żytni 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyń</u> żytni typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenno graham, <u>rozczyń</u> żytni typ 720, sól, woda, drożdże) - masło 82% - 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>) -kielbasa krakowska 20g -Ogórek kiszony, papryka – 40g (ogórki, woda, sól) Herbata owocowa 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; herbata malinowa:owoc maliny (60%0, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat)	Krupnik z kaszą jaglaną (wywar mięsny: woda, szyjka z indyka, skrzydełk z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk suszony, kozieradka, suszone warzywa bez dodatków (marchew, korzeń pietruszki, pasternak, <u>seler</u>, por, cebula, lubczyk, kurkuma; <u>kasza</u> <u>jęczmienna</u> <u>pęczak</u>, ziemniaki, marchewka, <u>seler</u>, pietruszka, nać pietruszki sól, pieprz) 250 ml	Indyk pieczony 70g (udziec z indyka, sól, pieprz, tymianek, majeranek, papryka słodka mielona, czosnek, olej rzepakowy) Szpinak duszony 70g (szpinak mrożony, czosnek, cebula, sól, pieprz, masło 82 % : śmietanka pasteryzowana) Ziemniaki z koperkiem 130g (ziemniaki, koperek, sól) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Chałka z masłem -Chałka 30g -Masło 5g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)
--------------------------------------	--	---	---	---

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

PIĄTEK 30.06.2023	Bułka kajzerka z twarożkiem - bułka kajzerka 1 szt (mąka <u>pszenna</u> typ 550, woda, margaryna (wyselekcjonowane tłuszcze i oleje roślinne, woda, sól, 0.3% emulgatory (lecytyny, mono- i dwuglicerydy kwasów tłuszczowych), aromaty, barwnik naturalny: annato, drożdże, cukier, sól) - masło 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>) -twarożek 40g (ser biały półtłusty śmietankowy: <u>mleko pasteryzowane</u>, kultury mleczarskie; jogurt naturalny: <u>mleko</u>, <u>białka mleka</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis) - rzodkiewka 30g Kawa zbożowa 200 ml (mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %; zboża 78% (<u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>), cykoria)	Zupa pomidorowa z makaronem (Bulion jarski: woda, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, olej rzepakowy/ masło klarowane, liść lauowy, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk suszony, kozieradka, suszone warzywa bez dodatków (marchew, korzeń pietruszki, pasternak, <u>seler</u>, por, cebula, nać pietruszki i lubczyk), kurkuma; włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; Koncentrat pomidorowy: pasteryzowany zawartość ekstraktu 30 %; Przecier pomidorowy: pomidory – 99.5 %, sól; makaron pszenny, świderki: mąka <u>pszenna</u> makaronowa śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; pietruszka zielona, przyprawy: pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść lauowy, sól) 250 ml	Filet rybny 70g (filet z mintaja, przyprawy: sól, pieprz, mąka <u>pszenna</u> typ 500, <u>jajka</u>, bułka tarta (<u>mąka pszenna typ 650</u>, drożdże, woda, sól; olej rzepakowy) Warzywa na ciepło (marchew, seler, pietruszka korzeń, cebula, czosnek pulpa pomidorowa, bazylia, curry, czerwona papryka mielona) 70g Ziemniaki z koperkiem 130g (ziemniaki, koperek, sól) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Deser: galaretka z owocami 150g
------------------------------------	--	--	---	---