

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY bez nabiału

DAT A	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 11.12.2023	Kanapki z polędwicą drobiową i ogórkiem, sałata - chleb pszenno – żytni 60g (<u>mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ 720, rozczyń żytni typ 720</u> , sól, woda, drożdże) - polędwica drobiowa 20g - masło roślinne 10g - ogórek świeży, sałata 40g Herbata 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich)	Barszcz czerwony 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, <u>jajko</u> , ziemniaki; śmietana 18%: śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego ; Zakwas żytni: woda, <u>mąka żytnia 650</u> , czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty, sól)	Kopytka 250g (mąka pszenna typ 550, jajko, woda, sól; ziemniaki, cebula, szpinak ser biały półtłusty śmietankowy: mleko pasteryzowane, kultury mleczarskie; jogurt naturalny: mleko, białka mleka truskawka, brzoskwinia; cukier; jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, kultury mleczarskie; śmietana 18%: śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego ; cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Biszkopty 60g
WTOREK 12.12.2023	Kanapki z szynką, warzywa - chleb pszenno – żytni 60g (<u>mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ 720, rozczyń żytni typ 720</u> , sól, woda, drożdże) - szynka wieprzowa 25g - masło roślinne 10g - pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 40g Kawa zbożowa 200 ml (napój roślinny, zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)	Krupnik z kaszą jęczmienną (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, lubczyk, kurkuma; <u>kasza jęczmienna pęczak</u> , ziemniaki, marchewka, <u>seler</u> , pietruszka, nać pietruszki sól, pieprz) 250 ml	Pałka z kurczaka, pieczone 150g (udko z kurczaka, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, czerwona papryka mielona, woda, olej rzepakowy) Ziemniaki puree 130g (ziemniaki, napój roślinny, koperek, sól) Surówka z kapusty pekińskiej 70g (kapusta pekińska, marchew, papryka, ogórek, kukurydza, cebula, koperek, olej rzepakowy, sól, pieprz) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	gruszka 100g

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY bez nabiału

ŚRODA 13.12.2023	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (napój roślinny, płatki kukurydziane), Kanapki z serem żółtym: - chleb graham, chleb pszenno żytni 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyń</u> <u>żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyń</u> <u>żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże) - masło roślinne 10g - szynka 10g - pomidor, sałata 30g Herbata z cytryną 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; cytryna)	Zupa pomidorowa z ryżem (Bulion jarski: woda, 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 (marchew, korzeń pietruszki, pasternak, <u>seler</u>, por, cebula, nać pietruszki i lubczyk), kurkuma Koncentrat pomidorowy: pasteryzowany zawartość ekstraktu 30%, Przecier pomidorowy: pomidory – 99.5 %, sól; ryż biały; śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, <u>żywe kultury bakterii kwasu mlekowego</u>; pietruszka zielona, przyprawy: pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy, sól) 250 ml	Kotlet schabowy 70g (schab, sól, pieprz, czerwona papryka, czosnek, tymianek, olej rzepakowy, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u>) Ziemniaki z koperkiem 130g (ziemniaki, koperek, sól) Surówka z marchewki i pora 70g (marchewka, jabłko, por, <u>mleko</u>, <u>białka mleka</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium lactis, pieprz) Woda z cytryną (woda niegazowana źródlana, sok z cytryny)	Mus warzywno – owocowy 100ml
CZWARTEK 14.12.2023	- chleb pszenno- żytni , ze słonecznikiem 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyń</u> <u>żytni</u> typ 720, sól, woda, nasiona słonecznika, drożdże) - masło roślinne 10g -- szynka drobiowa 10g - pasta z fasoli białej (fasola biała gotowana, jabłko, cebula, olej rzepakowy, majeranek, sól, pieprz) – 30g - papryka, rzodkiewka 40g Kakao 200 ml (_ napój roślinny, kakao bez cukru, cukier)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (wywar mięsny: woda, szynka 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); marchew, <u>seler</u>, kurkuma; brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, <u>żywe kultury bakterii kwasu mlekowego</u>; włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; ziemniaki, fasolka szparagowa) 250 ml	Kolorowy kociółek z dynią 130g (pierś z kurczaka, warzywa: dynia, papryka czerwona, zielona, żółta; marchew, pietruszka, fasolka szparagowa, przecier pomidorowy: pomidory – 99.5 %, sól; pieprz, czosnek, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, oregano, bazylia; warzywa suszone: marchew, pasternak, pietruszka, cebula, por; papryka słodka, czosnek, lubczyk, kolendra, majeranek, pietruszka nać, papryka ostra, pieprz czarny, cukier, sól , pieprz; olej rzepakowy, <u>mąka pszenna</u> typ 550) Kasza jęczmienna, pęczak 100g Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Chleb z masłem 40g (mąka <u>pszenna</u>, woda, margaryna 80%, cukier <u>jaja</u>, oleje roślinne, drożdże piekarnicze, sól) Soczek owocowy 100ml

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY bez nabiału

PIĄTEK 15.12.2023	Butka pastą jajeczną, ogórkiem kiszonym - butka pszenna 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyń</u> <u>żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyń</u> <u>żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże) - masło roślinne 10g - pasta jajeczna 50g (jaja, pulpa pomidorowa; olej rzepakowy, czosnek, koperek, świeży, szczypiorek, sól, pieprz) -Ogórek kiszony – 40g (ogórki kiszone: 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)	Zupa pieczarkowa z makaronem (Bulion jarski: woda, 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 (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; Pieczarki, sól, pieprz; ; makaron pszenny, kokardki: mąka <u>pszenna</u> makaronowa; śmietana 18% : śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; pietruszka zielona, przyprawy: pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy, sól, lubczyk) 250 ml	Filet rybny 80g Filet z <u>mintaja</u> Ryż 100g (ryż biały, sól) Warzywa po grecku 70g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, pulpa pomidorowa, groszek mrożony, majeranek, olej rzepakowy; sól, pieprz, pieprz ziołowy) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Butka maślana 60g (Jaja ,cukier mąka <u>pszenna</u>, skrobia <u>pszenne</u>, substancje spulchniające olej słonecznikowy, woda)
------------------------------------	---	--	---	--