

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 18.12.2023	- chleb pszenno- żytni 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże) - parówka 40g (mięso wieprzowe z szynki (905), sól, glukoza białko wieprzowe kolagenowe, aromaty, przeciwutleniacze, syrop glukozowy niskocukrzony, przyprawy, substancje konserwujące. Może zawierać <u>soję</u>, <u>mleko</u> (łącznie z laktozą) <u>seler</u>, <u>gorczyca</u>) - masło 82% 7g (śmietanka pasteryzowana) - pomidor bez skóry, szczypiorek rzodkiewka 40g Kawa zbożowa 200 ml (mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %, zboża 78% (<u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>), cykoria)	Zupa z ciecierzycą (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); makaron muszelki: mąka <u>pszenna</u> makaronowa; marchew, <u>seler</u>, kurkuma; brokuł, ciecierzycę, fasolka szparagowa, groszek zielony, śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; ziemniaki, fasolka szparagowa) 250 ml	Ryż z truskawkami 220g (ryż biały, truskawki mrożone; jogurt grecki: <u>mleko</u>, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium lactis; mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %, cukier waniliowy) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Banan 100g
WTOREK 19.12.2023	Kanapki z serem, ogórkiem kiszonym: - chleb pszenno- żytni 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże) - ser żółty 25g (Mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia substancja konserwująca: lizozym (z jaj), kultury bakterii mlekowych (mleko), <u>podpuszczka mikrobiologiczna</u>, barwnik: annato) - masło 82 % - 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, sól) - ogórek świeży, papryka 40g Kawa zbożowa 200 ml (mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %; zboża 78% (<u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>), cykoria)	Krupnik z kaszą jaglaną (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, lubczyk, kurkuma; kasza jagłana, ziemniaki, marchewka, <u>seler</u>, pietruszka, nać pietruszki sól, pieprz) 250 ml	Filet z kurczaka, soute 70g (Filet z piersi kurczaka, sól, pieprz, czerwona papryka, czosnek, tymianek, olej rzepakowy) Ziemniaki puree 130g Jarzynka gotowana 70g (kalafior, fasolka szparagowa, marchewka) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Owoce miks /mus 100g (Jabłko 60%, brzoskwinie 18%, banan 18%, marakuja 4%, witamina C)

[Wpisz tutaj]

[Wpisz tutaj]

Poradnictwo żywieniowe
ANNA STRUŻIK

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

ŚRODA 20.12.2023	Płatki kukurydziane z mlekiem 200 ml (mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %; płatki kukurydziane) Kanapki z wędliną, sałatą i pomidorem - chleb pszenno- żytni 40g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyń żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże) - Polędwica drobiowa 20g (filet z kurczaka, 52% woda, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe-2,9%, tkanka łączna wieprzowa, tłuszcz wieprzowy, sól, białko, <u>sojowe</u>, stabilizator, przeciw utleniacze) - masło roślinne 7g (śmietanka pasteryzowana, sól) - pomidor, papryka, sałata 40g Herbata z cytryną – 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; cytryna)	Zupa pieczarkowa krem z groszkiem ptysiowym (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); groszek ptysiowy: mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyń żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże; marchew, <u>seler</u>, kurkuma; pieczarka, śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; czosnek, gałka muszkatołowa, włoszczyzna) 250g	Ryba 70g (<u>mintaj</u>, <u>jaja</u>, bułka tarta: mąka <u>pszenna</u> typ; , <u>rozczyń żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże; , przyprawy: sól, pieprz, koperek świeży, czosnek, olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem 130g (ziemniaki, koperek, sól) fasolka szparagowa gotowana 70g (fasolka szparagowa, woda) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Babka 40g (<u>jaja</u>, cukier ,mieszanka cukiernicza, mąka <u>pszenna</u>, skrobia <u>pszenna</u>, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające, skrobia ryżowa, emulgatory, błonnik <u>pszenny</u>, aromat zawierający <u>mleko</u>, substancja konserwująca, zagęszczająca ,olej słonecznikowy, woda. Może zawierać sezam, soja, mleko, orzechy archidowe, jaja i produkty pochodne) Mandarynka 40g
CZWARTEK 21.12.2023	Kanapki z pastą rybną, rzodkiewką - chleb pszenno- żytni 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyń żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyń żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże) - masło 82% 7g (śmietanka pasteryzowana, sól) - Pasta rybna 20g (<u>ryba makrela</u>, jajko, koncentrat pomidorowy, pieprz, koperek) - szynka wieprzowa 12g (mięso wieprzowe (87%), woda, regulatory kwasowości (mleczan sodu, octany sodu), glukoza, sól, stabilizatory (trifosforany, difosforany, polifosforany, fosforany sodu), przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu) - rzodkiewka, ogórek kiszony 40g Herbata owocowa 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (wywar jarski :woda, <u>seler</u> marchew, pietruszka korzeń, seler naciowy, cebula, por, czosnek, olej rzepakowy/ masło klarowane, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk suszony, kozieradka, suszone warzywa bez dodatków, kurkuma; makaron pszenny, ziemniaki, włoszczyzna : marchew, pietruszka, <u>seler</u>; śmietana 18%: <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii); jogurt naturalny: <u>mleko</u>, <u>białka mleka</u> , żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium lactis; mąka <u>pszenna</u> typ 550, pietruszka nać)	Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym 130g (udziec z indyka b/kości, łopatka wieprzowa, pulpa pomidorowa, , sól; czosnek, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona, mielona słodka; warzywa suszone: marchew, pasternak, pietruszka, cebula, por, papryka słodka, , lubczyk, kolendra, majeranek, oregano, bazylija, papryka ostra, pieprz czarny, cukier, sól ; olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> typ 550, pieprz, sól) Kasza gryczana 100g Surówka z czerwonej kapusty 70g (czerwona kapusta, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz, sól) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Jogurt z owocami leśnymi 150g (<u>śmietanka</u>, cukier trzcinowy, truskawki 12%, <u>mleko zagęszczone</u> odtłuszczone, <u>mleko</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych)

[Wpisz tutaj]

[Wpisz tutaj]

Poradnictwo żywieniowe
ANNA STRUŻIK

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

PIĄTEK 22.12.2023	Butka kajzerka z szynką i pomidorem - butka 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 roślinne 7g(śmietanka pasteryzowana,sól) -szynka drobiowa 20g (filet z kurczaka,52%woda, skrobia ziemniaczana ,mięso wieprzowe-2,9%, tkanka łączna wieprzowa, tłuszcz wieprzowy, sól, białko, <u>sojowe</u>, stabilizator, przeciw utleniacze) - pomidor bez skóry, rukola 40g Kawa zbożowa 200 ml (napój roślinny; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>, cykoria)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml (wywar jarski :woda, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, olej rzepakowy, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk suszony, kozieradka, suszone warzywa bez dodatków, kurkuma; ziemniaki; warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por, ogórek kiszony: ogórki, woda, sól; śmietana 18%: śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; przyprawy: ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, pietruszka zielona) 250 ml	Spaghetti 250g (makaron pszenny, nitka: mąka <u>pszenna</u> makaronowa udziec z indyka b/kości, łopatką wieprzową; czosnek, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona, mielona słodka; warzywa suszone: marchew, pasternak, pietruszka, cebula, por, papryka słodka, , lubczyk, kolendra, majeranek, oregano, bazylia, papryka ostra, pieprz czarny; cebula,olej rzepakowy, pieprz, sól) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)	Biszkopty 25g(masa <u>jajowa</u> pasteryzowana(<u>jaja</u>,cukier), mąka <u>pszenna</u>, skrobia ziemniaczana,woda, syrop cukru inwertowanego, substancje spulchniające, sól aromat) Kiwi 60g
------------------------------------	--	---	--	--

[Wpisz tutaj]

[Wpisz tutaj]

Poradnictwo żywieniowe
ANNA STRUŻIK