

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	II ŚNIADANIE
<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>23.01.2023</b>	<p><b>Kanapki z wędliną, warzywa</b>                      - 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 pszenno graham, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)</p> <p>- kiełbasa krakowska 20g</p> <p>- masło 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- pomidor, 40g</p> <p><b>Kakao</b> 200 ml (mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %; kakao bez cukru: )</p>	<p><b>Krupnik z kaszą jagłana</b>                      ( 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; kasza jagłana, ziemniaki, marchewka, <u>seler</u>, pietruszka, nać pietruszki sól, pieprz) 250 ml</p>	<p><b>Potrawka 130g</b>                      (pierś z kurczaka, warzywa: marchew, pietruszka, przecier pomidorowy: pomidory – 99.5 %, sól; pieprz, czosnek, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona, mielona słodka, oregano, bazylika; warzywa suszone: marchew, pasternak, pietruszka, cebula, por, papryka słodka, czosnek, lubczyk, kolendra, majeranek, pietruszka nać, papryka ostra, pieprz czarny, cukier, sól ; olej rzepakowy, <u>mąka pszenna typ 550</u>, pieprz, sól)</p> <p><b>Ryż 100g</b> (ryż, sól)</p> <p>-Ogórek kiszony – 70g                      (ogórki, woda, sól)</p> <p><b>Kompot 150 ml</b> (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p><b>Jabłko 100g</b></p>

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

<b>WTOREK</b> <b>24.01.2023</b>	<p><b>Kanapki z pastą z ciecioriki, ogórkiem świeżym:</b></p> <p>- chleb pszenno- żytni 60g          (mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ 720, rozczyń żytni typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, rozczyń żytni typ 720, sól, woda, drożdże)</p> <p>- masło 82% - 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- pasta z ciecioriki 25g          (cieciorika gotowana, pomidory suszone: oliwa, pomidory, czosnek, pieprz, sól; majeranek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, sok z cytryny)</p> <p>- ser żółty 12g          (Mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia substancja konserwująca: lizozym (z jaj), kultury bakterii mlekowych (mleko), <u>podpuszczka mikrobiologiczna</u>, barwnik: annato)</p> <p>- ogórek świeży, 40g</p> <p><b>Kawa zbożowa</b> 200 ml (mleko 2%: <u>mleko spożywcze pasteryzowane</u> 2%; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b></p> <p>(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; Koncentrat pomidorowy: pasteryzowany zawartość ekstraktu 30 %; Przecier pomidorowy: pomidory – 99.5 %, sól; ; ryż biały; śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; pietruszka zielona, przyprawy: pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</p> <p style="text-align: center;">250 ml</p>	<p><b>Pulpety z sosem koperkowym</b> 130g          (filet z kurczaka, ćwiartka z kurczaka, łopatka wieprzowa , koperek, czosnek, cebula, olej rzepakowy, <u>mąka pszenna typ 550</u>, 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 ; pieprz, sól)</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziemniaki</b> 130g          (ziemniaki, sól)</p> <p style="text-align: center;"><b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 70g          (kapusta pekińska, marchew, papryka, ogórek, kukurydza, cebula, koperek, olej rzepakowy, sól, pieprz)</p> <p><b>Kompot</b> 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p><b>Butka słodka</b> 60g</p>
------------------------------------	---	---	---	------------------------------------

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

<p><b>ŚRODA</b> <b>25.01.2023</b></p>	<p><b>Płatki owsiane z mlekiem</b> 200 ml (mleko 2%: <u>mleko spożywcze</u> pasteryzowane 2 %; płatki owsiane)</p> <p><b>Kanapki z wędliną, papryką</b> - 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)</p> <p>- Polędwica drobiowa 20g (filet z piersi kurczaka 74%, woda, skrobia ziemniaczana, substancja konserwując E 250, <u>izolat białka sojowego</u>, białko wieprzowe , stabilizatory: E 450, 451, sól, przyprawy (zawierają białka mleka) , cukier, wzmacniacz smaku 621, 635, regulator kwasowości E330, barwnik E 150c, aromat, przeciwutleniacz E- 316)</p> <p>- masło 82 % - 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- papryka kolorowa 40g</p> <p><b>Herbata z cytryną</b>– 200 ml(woda, mieszanka czarnych herbat cejlońskich i indyjskich; cytryna)</p>	<p><b>Zupa grochowa</b> 250 ml (Bulion mięsny: ćwiartka z kurczaka, szyja z indyka, 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 lubczyka), kurkuma; warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; groch połówki, ziemniaki, Koncentrat pomidorowy-pasteryzowany zawartość ekstraktu 30 %; Pietruszka zielona, majeranek, sól, pieprz)</p>	<p><b>Makaron z sosem i brokułem</b> 220g (makaron kokardki: mąka pszenna typ 550, woda; brokuł; serek śmietankowy: <u>mleko pasteryzowane</u>, kultury mleczarskie; 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, pierz, koperek świeży)</p> <p><b>Kompot</b> 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p><b>Gruszka 120g</b></p>
---	--	--	---	----------------------------

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

<b>CZWARTEK</b> <b>26.01.2023</b>	<p><b>Kanapki z pastą rybną, pomidorem i szczypiorkiem:</b></p> <p>- 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 pszenno graham, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)</p> <p>- masło 82% - 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- Pasta rybna 50g          (ryba <u>makreła</u>, jajko, koncentrat pomidorowy, pieprz, koperek)</p> <p>- pomidor, szczypiorek 40g</p> <p><b>Herbata owocowa</b> 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; herbata malinowa: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat)</p>	<p><b>Barszcz ukraiński z fasolką szparagową</b>          250 ml</p> <p>(wywar mięsny: woda, szczyka z indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, 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 lubczyka) 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 lauowy, pieprz ziarnisty, sól)</p>	<p><b>Pierś z kurczaka zapiekana ze szpinakiem</b>          130g</p> <p>(udziec z indyka, sól, pieprz, tymianek, majeranek, papryka słodka mielona, czosnek, olej rzepakowy; Szpinak duszony: (szpinak mrożony, czosnek, cebula, sól, pieprz, masło 82% : śmietanka pasteryzowana)</p> <p><b>Kasza gryczana</b> 100g          (kasza gryczana, sól)</p> <p><b>Kompot</b> 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p><b>Chałka z masłem</b>          - bułka maślana/ parka 50g</p> <p>- Masło 5g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p>
--------------------------------------	--	--	--	--

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

<b>PIĄTEK</b> <b>27.01.2023</b>	<p><b>Bułka kajzerka z twarożkiem i warzywami</b></p> <p>- 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)</p> <p>- masło 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>-twarożek 50g (ser biały półtłusty śmietankowy: <u>mleko pasteryzowane</u>, kultury mleczarskie; jogurt naturalny: <u>mleko, białka mleka</u> ,żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis)</p> <p>- rzodkiewka, szczypiorek 40g</p> <p><b>Kawa zbożowa</b> 200 ml(mleko 2%: <u>mleko spożywcze pasteryzowane</u> 2 %; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa z makaronem</b></p> <p>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, świderki: mąka <u>pszenna</u> makaronowa; włoszczyzna : marchew, pietruszka, pieczarki <u>seler</u>; śmietana 18%: <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii); jogurt naturalny: <u>mleko, białka mleka</u> , żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis; <u>mąka pszenna typ 550</u>, pietruszka nać)</p>	<p><b>Filet rybny</b> 70g (filet z mintaja, przyprawy: sól, pieprz, mąka <u>pszennatyp 500</u>, <u>jajka</u>, bułka tarta (mąka <u>pszenna typ 650</u>, drożdże, woda, sól; olej rzepakowy )</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem</b> 130g (ziemniaki, koperek, sól)</p> <p><b>Surówka z kapusty kiszonej</b> 70g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, pieprz, olej rzepakowy)</p> <p><b>Kompot</b> 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p><b>banan</b> 100g</p>
------------------------------------	--	--	--	------------------------------

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY