

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 13.03.2023	<p>Płatki kukurydziane z mlekiem 200 ml (mleko 2%: <u>mleko spożywcze</u> pasteryzowane 2 %; płatki kukurydziane)</p> <p>Kanapki z polędwicą drobiową i pomidorem, szczypiorkiem - chleb pszenno – żytni 60g (<u>mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ 720, rozczyń żytni typ 720, sól, woda,</u> drożdże)</p> <p style="padding-left: 40px;">- szynka 20g</p> <p style="padding-left: 40px;">- masło 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p style="padding-left: 40px;">- pomidor, sałata 40g</p> <p>Herbata 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjlońskich i indyjskich; cytryna)</p>	<p style="text-align: center;">Krupnik</p> <p>(wywar mięsny: woda, szynka z indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, marchew, <u>seler</u>, pietruszką 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>, pietruszką, nać pietruszki sól, pieprz) 250 ml)</p>	<p style="text-align: center;">Spaghetti 220 g</p> <p>(makaron pszenny, świderki: mąka <u>pszenna</u> makaronowa typ 500, woda, kurkuma; mięso mielone wieprzowe; marchew, olej rzepakowy; pulpa pomidorowa, czosnek, cebula, przyprawy: bazylią, oregano, pieprz; kmin, majeranek, pieprz ziołowy)</p> <p style="text-align: center;">Fasolka szparagowa 50g</p> <p style="text-align: center;">Kompot 150 ml</p> <p>(woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p style="text-align: center;">Bułka słodka 60g</p>

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

WTOREK 14.03.2023	<p>Bułka grahamka z żółtym serem z rzodkiewką, ogórkiem świeżym - bułka grahamka 1 szt (mąka <u>pszenna graham</u>, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)</p> <p>- 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)</p> <p>- masło 82 % - 10 g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- ogórek świeży, rzodkiewka– 40g</p> <p>kakao 200 ml (_mleko 2%: <u>mleko spożywcze pasteryzowane 2 %</u>; kakao)</p>	<p>Zupa grysikowa (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; marchew, <u>kasza manna</u>; natka pietruszki, sól, pieprz) 250 ml</p>	<p>Filet z kurczaka w panierce 70g (filet z kurczaka, sól, pieprz, czerwona papryka, czosnek, tymianek, olej rzepakowy, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100g (ziemniaki, koperek, sól)</p> <p>Buraczki gotowane 70g (buraki, masło: <u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p>Deser owocowy 200g (jogurt naturalny, owoce: banan, gruszka, kiwi, mandarynka, pomarańcza; musli: płatki owsiane, nasiona słonecznika, żurawina, miód)</p>
------------------------------------	---	--	--	---

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

ŚRODA 15.03.2023	<p>Kanapki z wędliną i sałatką jarzynową - 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>- indyk gotowany 20g</p> <p>- masło 7g (śmietanka pasteryzowana)</p> <p>- sałatka jarzynowa (marchew, pietruszka korzeń, seler, jajko, groszek zielony, ogórek kiszony, ziemniaki, majonez kielecki, jogurt naturalny, pieprz, sól) 50g</p> <p>Herbata z miętą – 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjlońskich i indyjskich; mięta: 100 % mięta suszona pieprzowa)</p>	<p>Zupa z soczewicy (wywar mięsny: woda, szyjkaz indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk suszony, kozieradka, suszone warzywa bez dodatków (marchew, korzeń pietruszki, pasternak, seler, por, cebula, nać pietruszki i lubczyk); włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, seler, por; ziemniaki; soczewica czerwona, Koncentrat pomidorowy- pasteryzowany zawartość ekstraktu 30 %; pietruszka zielona, sól, papryka czerwona wędzona, pieprz, kminek, majeranek)</p>	<p>Pierogi z serem 220g (mąka pszenna typ 550, ziemniaki, ser biały półtłusty śmietankowy: mleko pasteryzowane, kultury mleczarskie; cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy)</p> <p>Surówka z marchewki 70g (marchew, rodzynki; śmietana 18%: śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu melkowego)</p> <p>Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p>Jogurt z owocami 150g (śmietanka, cukier trzcinowy, brzoskwinia 12%, mleko zagęszczone odtłuszczone, mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
-----------------------------------	--	---	--	---

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

<p>CZWARTEK 16.03.2023</p>	<p>Kanapki z kiełbasą krakowską, warzywa - 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)</p> <p>- masło 82% - 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>-kiełbasa krakowska 20g</p> <p>-Ogórek kiszony, papryka – 40g (ogórki, woda, sól)</p> <p>Herbata owocowa 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjlońskich i indyjskich; herbata malinowa:owoc maliny (60%0, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat)</p>	<p>Zupa krem z zielonego groszku, z ziemniakami 250 ml (wywar 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, kurkuma; ziemniaki, włoszczyzna : marchew, pietruszka, <u>seler</u>; zielony groszek mrożony; śmietana 18%: <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii); jogurt naturalny: <u>mleko</u>, <u>białka mleka</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis; <u>mąka pszenna typ 550</u>,masło: <u>śmietanka pasteryzowana</u>; pietruszka nać)</p>	<p>Bitki schabowe 70g (schab, sól, pieprz, tymianek, majeranek, papryka słodka mielona, czosnek, olej rzepakowy)</p> <p>Jarzyńska gotowana 70g (kalafior, fasolka szparagowa, marchewka)</p> <p>Kasza gryczana 100g (kasza gryczana, sól)</p> <p>Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p>Chałka z masłem -Chałka 30g -Masło 5g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p>
--	--	--	---	--

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

PIĄTEK 17.03.2023	<p>Bułka kajzerka z twarożkiem i dżemem brzoskwiniowym - 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 style="text-align: center;">- masło 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p style="text-align: center;">-twarożek 40g (ser biały półtłusty śmietankowy: <u>mleko pasteryzowane</u>, kultury mleczarskie; jogurt naturalny: <u>mleko, białka mleka</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium lactis)</p> <p style="text-align: center;">- dżem brzoskwiniowy 15g</p> <p style="text-align: center;">- mix owoców 50g</p> <p>Kawa zbożowa 200 ml (mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)</p>	<p>Zupa selerowa z makaronem 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; włośzczyzna : marchew, pietruszka, <u>seler</u>; śmietana 18%: <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii); jogurt naturalny: <u>mleko, białka mleka</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium lactis; <u>mąka pszenna typ 550</u>, pietruszka nać)</p>	<p>Filet rybny 70g (filet z mintaja, przyprawy: sól, pieprz, mąka <u>pszenna</u> typ 500, <u>jajka</u>, bułka tarta (<u>mąka pszenna</u> typ 650, drożdże, woda, sól; olej rzepakowy)</p> <p style="text-align: center;">Warzywa na ciepło (marchew, seler, pietruszka korzeń, cebula, czosnek pulpa pomidorowa, bazylija, curry, czerwona papryka mielona) 70g</p> <p style="text-align: center;">Ziemniaki z koperkiem 130g (ziemniaki, koperek, sól)</p> <p style="text-align: center;">Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p>Ciasto z owocami 60g Kiwi 60g</p>
------------------------------------	---	---	--	--