

| DATA                                     | ŚNIADANIE   | ZUPA   | II DANIE  | Podwieczorek                            |
|--|---|--|---|---|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br><b>25.09.2023</b> | <p>- chleb pszenno- żytni 60g<br/>(mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże)</p> <p>- Polędwica drobiowa 20g<br/>(filet z piersi kurczaka 74%, woda, skrobia ziemniaczana, substancja konserwując E 250, <u>izobut 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)<br/>- masło 82 % - 7g<br/>(<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- pomidor, rzodkiewka 40g</p> <p><b>Herbata owocowa</b> 200 ml<br/>(woda, mieszanka czarnych herbat celjlońskich i indyjskich; herbata malinowa: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat)</p> | <p><b>Barszcz biały</b> 250 ml<br/>(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;, ziemniaki; śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; Zakwas żytni: woda, mąka BEZ GLUTENU czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty, sól)</p> | <p><b>pierogi z truskawką</b> 250g<br/>(<u>mąka pszenna</u> 550, mleko 2%: <u>mleko spożywcze</u> pasteryzowane 2 %; <u>jajka</u>, sól, woda, olej rzepakowy; truskawka<br/><b>Woda z cytryną</b> 150 ml<br/>(woda niegazowana źródłana, sok z cytryny)</p> | <p><b>Drożdżówka z jagodami</b> 40g</p> |

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

|                                    |  |   |   |  |
|------------------------------------|--|---|---|--|
| <b>WTOREK</b><br><b>26.09.2023</b> | <p><b>Kanapki pastą z ciecioriki, ogórkiem kiszonym:</b></p> <p>- chleb pszenno- żytni 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyzn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenno graham, <u>rozczyzn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże)</p> <p>- masło 82% - 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- pasta z ciecioriki 25g (cieciorka gotowana, pomidory suszone: oliwa, pomidory, czosnek, pieprz, sól; majeranek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, sok z cytryny)</p> <p>- ser żółty 12g (<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>-ogórek świeży, papryka 40g)</p> <p><b>Kawa zbożowa</b> 200 ml (mleko 2%: <u>mleko spożywcze</u> pasteryzowane 2 %; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)</p> | <p style="text-align: center;"><b>Rosół</b></p> <p>(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>makaron</u> : mąka <u>pszenna</u> typu 450, woda;; natka pietruszki, sól, pieprz)</p> <p style="text-align: center;">250 ml</p> | <p style="text-align: center;"><b>Filet z kurczaka, bez panierki</b> 70g<br/>(Filet z piersi kurczaka,, sól, pieprz, czerwona papryka, czosnek, tymianek, olej rzepakowy)</p> <p style="text-align: center;"><b>Ryż biały</b> 100g</p> <p style="text-align: center;"><b>Jarzynka gotowana</b> 70g<br/>(kalafior, fasolka szparagowa, marchewka)</p> <p style="text-align: center;"><b>Kompot</b> 150 ml<br/>(woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p> | <p style="text-align: center;"><b>Gniazdko</b> 80g</p> |
|------------------------------------|--|---|---|--|

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <p><b>ŚRODA</b><br/><b>27.09.2023</b></p> | <p><b>Płatki owsiane z mlekiem</b><br/>200 ml<br/>(mleko 2%: <u>mleko spożywcze</u> pasteryzowane 2 %; płatki owsiane)</p> <p><b>Kanapki z wędliną, sałatą i pomidorem</b><br/>- 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)</p> <p>- Polędwica drobiowa 20g (filet z piersi kurczaka 74%, woda, skrobia ziemniaczana, substancja konserwując E 250, <u>izobut 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>- pomidor, sałata 40g</p> <p><b>Herbata z cytryną – 200 ml</b><br/>(woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; cytryna)</p> | <p><b>Zupa krem cukiniowa z grzankami</b><br/>250 ml<br/>(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; cukinia, ziemniaki, grzanki pszenne: 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 ekstra 82 %: <u>śmietanka pasteryzowana</u>; mąka <u>pszenna</u> typ 550, <u>śmietana</u> 18%: <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii, czosnek, gałka muszkatołowa, sól <u>mleko pasteryzowane</u>, kultury mleczarskie, podpuszczka</p> | <p><b>Pałka z kurczaka, pieczone</b> 100g<br/>(udko z kurczaka, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, czerwona papryka mielona, woda, olej rzepakowy)</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem</b> 100g<br/>(ziemniaki, koperek, sól)</p> <p><b>Marchewka z groszkiem</b> 70g<br/>(marchewka, groszek mrożony, masło: <u>śmietanka</u> pasteryzowana)</p> <p><b>Woda z cytryną</b><br/>(woda niegazowana źródlana, sok z cytryny)</p> | <p><b>Jogurt z owocami leśnymi</b><br/>150g<br/>(<u>śmietanka</u>, cukier trzcinowy, truskawki 12%, <u>mleko zagęszczone</u> odtłuszczone, <u>mleko</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> |
|---|--|--|---|---|

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

|                                      |  |   |  |                          |
|--------------------------------------|--|---|--|--------------------------|
| <b>CZWARTEK</b><br><b>28.09.2023</b> | <p><b>Kanapki z pastą rybną, rzodkiewką</b><br/>                     - chleb pszenno- żytni 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyzn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyzn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże)</p> <p>- masło 82% - 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>-Pasta rybna 25g (<u>ryba makrela</u>, jajko, koncentrat pomidorowy, pieprz, koperek)</p> <p>-rzodkiewka– 40g</p> <p><b>Herbata owocowa</b> 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; herbata malinowa:owoc maliny (60%0, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat)</p> | <p><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b><br/>                     (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 %;</p> <p>Przecier pomidorowy: pomidory – 99.5 %, sól; ; ryż biały; pietruszka zielona, przyprawy: pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy, sól) 250 ml</p> | <p><b>Kotlety mielone</b> 80g<br/>                     (udziec z indyka b/kości, łopatka/szynka wieprzowa, jajko, mąka ziemniaczan/kukurydziana; sól, woda, drożdże ; czosnek, cebula, majeranek, oregano, bazylia, papryka mielona słodka, pieprz czarny, sól ; olej rzepakowy)</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem</b> 100g<br/>                     (ziemniaki, koperek, sól)</p> <p><b>Mizeria</b> 70g<br/>                     (ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, jogurt naturalny: <u>mleko</u>, <u>białka mleka</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobaccillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis; śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego)</p> <p><b>Kompot</b> 150 ml<br/>                     (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p> | <b>Bułka maślana 60g</b> |
|--------------------------------------|--|---|--|--------------------------|

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

|                                    |  |   |   |                          |
|------------------------------------|--|---|---|--------------------------|
| <b>PIĄTEK</b><br><b>29.09.2023</b> | <p><b>Bułka kajzerka z twarogiem i pomidorem</b><br/>                     - bułka kajzerka 1 szt<br/>                     (mąka <u>pszenna</u> typ 550, woda, margaryna<br/>                     (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<br/>                     (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>-twarożek 40g<br/>                     (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>- pomidor, rukola 40g</p> <p><b>Kawa zbożowa</b> 200 ml<br/>                     (mleko 2%: <u>mleko spożywcze</u> pasteryzowane 2 %; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)</p> | <p><b>Zupa ogórkowa z ryżem</b><br/>                     250 ml<br/>                     (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; ryż biały; warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por, ogórek kiszony: ogórki, woda, sól; śmietana 18%: <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu melkowego; ryż biały; przyprawy: ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, pietruszka zielona)<br/>                     250 ml</p> | <p><b>Ryba pieczona</b> 70g<br/>                     (mintaj, przyprawy: sól, pieprz, koperek świeży, czosnek)</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem</b> 130g<br/>                     (ziemniaki, koperek, sól)</p> <p><b>Surówka z kiszonej kapusty</b> 70g<br/>                     (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz)</p> <p><b>Kompot</b> 150 ml<br/>                     (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p> | <p><b>Banan 100g</b></p> |
|------------------------------------|--|---|---|--------------------------|