# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (dieta bez nabiału)

| DATA | ŚNIADANIE | ZUPA | II DANIE | PODWIECZOREK |
|---|---|---|---|---|
| **PONIEDZIAŁEK 23.10.2023** | - chleb pszenno- żytni 60g (mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ720,rozczyn żytni typ 720, sól, woda, drożdże)<br><br>**Kurczak gotowany 25**g<br><br>- masło roślinne 10g<br><br>- pomidor, szczypiorek, rzodkiewka 40g<br><br>**Herbata owocowa** 200 ml | **Zupa z fasolką szparagową** 250 ml<br>**(**wywar mięsny**:** woda, szyjka z 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) kurkuma, fasolka szparagowa, ziemniaki~~; śmietana 18% : śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego~~; Zakwas żytni: woda, mąka żytnia 650, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty, sól) | **Kluski śląskie z sosem pieczarkowym** 220g<br>(ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jajko, sól, woda, pieczarki, cebula, czosnek, sól, pieprz, olej rzepakowy, czosnek; ~~jogurt grecki: mleko, białka mleka ,żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobaccillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis; mleko 2%: mleko spożywcze pasteryzowane 2 %~~; olej rzepakowy)<br>**Woda z cytryną** 150 ml<br>(woda niegazowana źródlana, sok z cytryny**)** | **Napój roślinny 200 ml**<br><br>**Pałka kukurydziana 30g** |
| **WTOREK 24.10.2023** | **Kanapki pastą z cieciorki, ogórkiem kiszonym:**<br>- chleb pszenno- żytni 60g (mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ720,rozczyn żytni typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, rozczyn żytni typ 720, sól, woda, drożdże)<br><br>- masło roślinne 10g<br><br>- szynka 25g<br>-ogórek świeży, papryka 40g)<br>**Kawa zbożowa** 200 ml<br>(napój roślinny, zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria**)** | **Zupa z zielonego groszku ,zabielana**<br>**(**wywar mięsny**:** woda, szyjka z indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, 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, woda, sól, kurkuma; groszek zielony; włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, seler, por; ~~jogurt naturalny: mleko, białka mleka,żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobaccillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis~~)<br>**250 ml** | **Filet z kurczaka, bez panierki** 70g<br>(Filet z piersi kurczaka,, sól, pieprz, czerwona papryka, czosnek, tymianek, olej rzepakowy)<br><br>**Ryż biały 100g**<br><br>**Jarzynka gotowana 70g**<br>(kalafior, fasolka szparagowa, marchewka)<br>**Kompot** 150 ml<br>(woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier) | **Owoce miks 100g** |

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (dieta bez nabiału)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ŚRODA 25.10.2023** | **Płatki owsiane z mlekiem** 200 ml<br>(napój roślinny, płatki owsiane)<br><br>**Kanapki z wędliną, sałatą i pomidorem**<br>- chleb pszenno- żytni 60g<br>(mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ720,rozczyn żytni typ 720, sól, woda, drożdże)<br>**-** Polędwica drobiowa 25g<br>- masło roślinne 10g<br>- pomidor, sałata 40g<br>**Herbata z cytryną** – 200 ml<br>(woda, mieszanka czarnych herbat celjlońskich i indyjskich; cytryna) | **Zupa dyniowa z grzankami**<br>250 ml<br>(wywar jarski :woda, marchew, seler, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, olej rzepakowy/ masło klarowane, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk suszony, kozieradka, suszone warzywa bez dodatków, kurkuma, imbir, cynamon; dynia, marchew, ziemniaki, grzanki pszenne: mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ720,rozczyn żytni typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, rozczyn żytni typ 720, sól, woda, drożdże; ~~masło ekstra 82 %: śmietanka pasteryzowana;~~ mąka pszenna typ 550, ~~śmietana 18%:~~śmietanka, ~~żywe kultury~~ ~~bakterii,~~ czosnek, gałka muszkatołowa, sól**)** | **Pałka z kurczaka, pieczone** 100g<br>(udko z kurczaka, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, czerwona papryka mielona, woda, olej rzepakowy)<br>**Ziemniaki z koperkiem** 100g<br>(ziemniaki, koperek, sól)<br>**Marchewka z groszkiem 70g**<br>(marchewka, groszek mrożony, olej roślinne)<br>**Woda z cytryną**<br>(woda niegazowana źródlana, sok z cytryny**)** | **Kisiel z owocami**<br>150 ml<br>wyrób własny (woda, truskawki, mąka ziemniaczana, cukier) |
| **CZWARTEK 26.10.2023** | **Kanapki z pastą rybną, rzodkiewką**<br>- chleb pszenno- żytni 60g<br>(mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ720,rozczyn żytni typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, rozczyn żytni typ 720, sól, woda, drożdże)<br><br>- masło roślinne 10g<br><br>-Pasta rybna 50g<br>(ryba makrela, jajko, koncentrat pomidorowy, pieprz, koperek)<br><br>-rzodkiewka– 40g<br><br>**Herbata owocowa** 200 ml | **Zupa selerowa z makaronem**<br>250 ml<br>(wywar jarski :woda, seler 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, muszelki: mąka pszenna makaronowa; włoszczyzna : marchew, pietruszka, seler; ~~śmietana 18%: śmietanka, żywe kultury bakterii); jogurt naturalny: mleko, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobaccillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis~~; mąka pszenna typ 550, pietruszka nać) | **Kotlety mielone** 80g<br>**(**udziec z indyka b/kości, łopatka/szynka wieprzowa, jajko, mąka ziemniaczana /kukurydziana; sól, woda, drożdże ; czosnek, cebula, majeranek, oregano, bazylia, papryka mielona słodka, pieprz czarny, sól ; olej rzepakowy)<br>**Ziemniaki z koperkiem** 100g<br>(ziemniaki, koperek, sól<br>**Fasolka szparagowa**<br>(fasolka żółta i zielona, woda)<br>**Kompot** 150 ml<br>(woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier) | **Jabłko 150g** |

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (dieta bez nabiału)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (dieta bez nabiału)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **PIĄTEK 27.10.2023** | **Bułka kajzerka z jajkiem, warzywa**<br>- bułka kajzerka 1 szt<br>(mąka pszenna typ 550, woda, margaryna (wyselekcjonowane tłuszczei oleje roślinne, woda, sól, 0.3% emulgatory (lecytyny, mono- i dwuglicerydy kwasów tłuszczowych), aromaty, barwnik naturalny: annato, drożdże, cukier, sól)<br>- masło roślinne 10g<br>- jajko 1 szt<br>- pomidor, rukola 40g<br>**Kawa zbożowa** 200 ml<br>(mleko 2%: mleko spożywcze napój roślinny, zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria**)** | **Zupa ogórkowa z ryżem**<br>250 ml<br>(wywar jarski :woda, marchew, seler, 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, seler, por, ogórek kisozny: ogórki, woda, sól; ~~śmietana 18%: śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu melkowego~~; ryż biały; przyprawy: ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, pietruszka zielona)<br>250 ml | **Ryba pieczona** 70g<br>(mintaj, przyprawy: sól, pieprz, koperek świeży, czosnek)<br>**Ziemniaki z koperkiem** 130g<br>(ziemniaki, koperek, sól)<br>**Surówka z kiszonej kapusty** 70g<br>(kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz)<br>**Kompot 150 ml**<br>(woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier) | **Owoce 100g**<br>Budyń na napoju roślinnym 150g |