

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY bez nabiału i jaja

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 13.11.2023	<p>(napój roślinny, płatki kukurydziane), Kanapki z polędwicą drobiową i ogórkiem, sałata - chleb pszenno – żytni 60g (<u>mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ 720, rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże) - polędwica drobiowa 20g - masło roślinne 10g - ogórek świeży, sałata 40g Herbata 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich)</p>	<p>Zupa jarzynowa z zacierką (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); włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; makaron zacierka: mąka <u>pszenna</u> makaronowa; soczewica czerwona, Koncentrat pomidorowy-pasteryzowany zawartość ekstraktu 30 %; pietruszka zielona, sól, papryka czerwona wędzona, pieprz, kminek, majeranek) 250ml</p>	<p>Filet z kurczaka, pieczony 70g (filet z kurczaka, sól, pieprz, czerwona papryka, czosnek, tymianek, olej rzepakowy) ziemniaki 130g Sałata 70g (sałata masłowa, sałata lodowa, rozspanka, jogurt grecki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurt w i Bifidobacterium lacti; olej rzepakowy, zioła prowansalskie, czosnek, sok z cytryny, musztarda, miód, sól pieprz ziołowy) Kompot 150 ml(woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	Jabłko 150g
WTOREK 14.11.2023	<p>Kanapki z wędliną i sałatką jarzynową - chleb pszenno – żytni 60g (<u>mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ 720, rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże) - indyk gotowany 20g - masło roślinne 7g - sałatka jarzynowa (marchew, pietruszka korzeń, seler, jajko, groszek zielony, ogórek kiszony, ziemniaki, majonez kielecki, jogurt naturalny, pieprz, sól) 50g Herbata z cytryną– 200 ml(woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; cytryna</p>	<p>Barszcz czerwony 250 ml (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; buraki, ziemniaki; śmietana 18%: śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; Zakwas żytni: woda, <u>mąka żytnia 650</u>, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty, sól)</p>	<p>Pierogi z owocami 220g (mąka <u>pszenna typ 550</u>, jaja, truskawki, skrobia ziemniaczana, cukier waniliowy) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona)</p>	Wafle ryżowe 20g Napój roślinny

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY bez nabiału i jaja

ŚRODA 15.11.2023	<p>Płatki kukurydziane na mleku sojowym 200 ml</p> <p>Kanapki z szynką chleb graham, chleb pszenno żytni 60g (mąka <u>pszenna typ 650</u>, mąka <u>żytnia typ 720</u>, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenno graham, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże) - masło roślinne 10g - szynka 20g - pomidor, sałata 30g</p> <p>Herbata z cytryną 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjlońskich i indyjskich; cytryna)</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (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; <u>kasza jęczmienna</u> <u>peczak</u>, ziemniaki, marchewka, <u>seler</u>, pietruszka, nać pietruszki sól, pieprz) 250 ml</p>	<p>Kotlety mielone 80g (udziec z indyka b/kości, łopatka/szynka wieprzowa, jajko, bułka tarta i bułka pszenna: mąka pszenno typ 650, mąka żytnia typ 720, <u>rozczyń żytni typ 720</u>; sól, woda, drożdże ; czosnek, cebula, majeranek, oregano, bazylia, papryka mielona słodka, pieprz czarny, sól ; olej rzepakowy)</p> <p>Ziemniaki koperkiem puree 100g Marchewka z groszkiem 70g (marchewka, groszek mrożony, olej rzepakowy)</p> <p>Woda z cytryną (woda niegazowana źródlana, sok z cytryny)</p>	Gruszka 150g
CZWARTEK 16.11.2023	<p>Kanapki z dżemem, warzywa - chleb pszenno – żytni 60g (mąka <u>pszenna typ 650</u>, mąka <u>żytnia typ 720</u>, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże) - masło 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>) - dżem porzeczkowy niskosłodzony 15g - rzodkiewki 30g</p> <p>Kawa zbożowa 200 ml (napój roślinny zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykorja)</p>	<p>Zupa z zielonego groszku ,zabielana (wywar mięsny: woda, szyjka z indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, 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; groszek zielony; włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; <u>jogurt naturalny: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilusi Bifidobacterium lactis</u>)</p>	<p>Gulasz drobiowy 150g (filet z kurczaka, papryka, fasolka szparagowa, cebula, marchewka, seler; czosnek olej rzepakowy, mąka <u>pszenna typ 550</u> , przyprawy: curry, majeranek, papryka czerwona, sól, pieprz)</p> <p>Kasza gryczana 100g Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	Wafle kukurydziane 20g Mus owocowy 100ml

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY bez nabiału i jaja

PIĄTEK 17.11.2023	<p>Butka pastą jajeczna, warzywa - bułka pszenna 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ720,<u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże) - masło roślinne 10g - szynka 20g -papryka, Ogórek kiszony (ogórki kiszone: ogórki, woda, sól)</p> <p>Kawa zbożowa 200 ml (napój roślinny, zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (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; makaron pszenny, świderki: mąka <u>pszenna</u> makaronowa <u>śmietana 18%</u> - śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; pietruszka zielona, przyprawy: pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy, sól) 250 ml</p>	<p>Pulpety rybne z sosem koperkowym 130g (dorsz, mintaj, marchewka, bułka pszenna: mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ720,<u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże; jaja; czosnek, cebula, <u>jogurt grecki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurt w i Bifidobacteriumlacti</u>; koperek świeży, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona, mielona słodka; warzywa suszone: marchew, pasternak, pietruszka, cebula, por, papryka słodka, , lubczyk, kolendra, majeranek, tymianek,, papryka, pieprz czarny, sól ; olej rzepakowy, mąka <u>pszenna typ 550</u>, pieprz, sól)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g (ziemniaki, koperek, sól)</p> <p>Surówka z marchewki i pora 70g (marchewka, jabłko, po, olej rzepakowy, mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobaccillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis, pieprz)</p> <p>Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p>Deser: galaretką owocowa 200g</p>
------------------------------------	---	--	--	---