

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY BEZ NABIAŁU	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 18.12.2023	<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)</p> <p>- parówka 20g mięso wieprzowe z szynki (905), sól, glukoza białko wieprzowe kolagenowe, aromaty, przeciwutleniacze, syrop glukozowy niskocukrzony, przyprawy, substancje konserwujące. Może zawierać <u>soję, mleko (łącznie z laktozą) seler, gorczyca</u></p> <p>- masło roślinne 7g</p> <p>- pomidor bez skóry, szczypiorek rzodkiewka 40g</p> <p>Kawa zbożowa 200 ml (napój roślinny, zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykorii)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ciecierzycą</p> <p>(wywar mięsny: woda, szjka 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); makaron muszelki: mąka <u>pszenna</u> makaronowa; marchew, <u>seler</u>, kurkuma; brokuł, ciecierzycę, fasolka szparagowa, groszek zielony, śmietana 18%: śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; ziemniaki, fasolka szparagowa)</p> <p>250 ml</p>	<p>Ryż z truskawkami 220g</p> <p>(ryż biały, truskawki mrożone; jogurt grecki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium lactis; mleko 2%: mleko spożywcze pasteryzowane 2%, cukier waniliowy)</p> <p>Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	Banan 100g

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY BEZ NABIAŁU

WTOREK 19.12.2023	<p>Kanapki pasta warzywna, ogórkiem kiszonym: - chleb pszenno- żytni 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże) - masło roślinne 7g - pasta warzywna 60g (mięso gotowane drobiowe: filet z kurczaka, warzywa gotowane: marchew, cebula, seler, brokuł, pomidory suszone: oliwa, pomidory, czosnek, pieprz, sól; majeranek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, sok z cytryny) -ogórek świeży, papryka 40g Kawa zbożowa 200 ml (napój roślinny, zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (wywar mięsny: woda, szyjka z indyka, skrzydełka 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 jaglana, ziemniaki, marchewka, <u>seler</u>, pietruszka, nać pietruszki sól, pieprz) 250 ml</p>	<p>Filet z kurczaka, bez panierki 70g (Filet z piersi kurczaka,, sól, pieprz, czerwona papryka, czosnek, tymianek, olej rzepakowy) Ziemniaki puree 130g Jarzyńka gotowana 70g (kalafior, fasolka szparagowa, marchewka) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p>Owoce miks /mus 100g (Jabłko 60%,brzoskwinie 18%,banan 18%marakuja 4%, witamina C)</p>
ŚRODA 20.12.2023	<p>Płatki KUKURYDZIANE z mlekiem 200 ml (napój roślinny, kukurydziane) Kanapki z wędliną, sałatą i pomidorem - chleb pszenno- żytni 40g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże) - Polędwica drobiowa 20g (filet z kurczaka, 52%woda, skrobia ziemniaczana ,mięso wieprzowe-2,9%, tkanka łączna wieprzowa, tłuszcz wieprzowy, sól, białko, <u>sojowe</u>, stabilizator, przeciwutleniacze - masło roślinne 7g(śmietanka pasteryzowana, sól) - masło roślinne 7g - pomidor, papryka, sałata 40g Herbata z cytryną – 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; cytryna)</p>	<p>Zupa pieczarkowa krem z groszkiem ptysiowym (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); groszek ptysiowy: mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże; marchew, <u>seler</u>, kurkuma; pieczarka, śmietana 18% - śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; czosnek, gałka muszkatołowa, włoszczyzna) 250g</p>	<p>Ryba 70g (<u>mintaj</u>, <u>jaja</u>, bułka tarta: mąka <u>pszenna</u> typ; , <u>rozczyn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże; , przyprawy: sól, pieprz, koperek świeży, czosnek, olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem 130g (ziemniaki, koperek, sól) fasolka szparagowa gotowana 70g (fasolka szparagowa, woda) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p>Bułka maślana(<u>jaja</u>, cukier ,mieszanka cukiernicza, mąka <u>pszenna</u>, skrobia <u>pszenna</u>, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające, skrobia ryżowa, emulgatory, błonnik <u>pszenny</u>, aromat substancja konserwująca, zagęszczająca ,olej słonecznikowy, woda. Może zaiwerać sezam, soja, mleko, orzechy archidowe, jaja i produkty pochodne) Mandarynka 40g</p>

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY BEZ NABIAŁU

CZWARTEK 21.12.2023	<p>Kanapki z pastą rybną, rzodkiewką - 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; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyń żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże) - masło roślinne 7g - Pasta rybna 20g (<u>ryba makreła</u>, jajko, koncentrat pomidorowy, pieprz, koperek) -szynka wieprzowa 12g(mięso wieprzowe (87%), woda, regulatory kwasowości (mleczan sodu, octany sodu), glukoza, sól, stabilizatory (trifosforany, difosforany, polifosforany, fosforany sodu), przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu) -rzodkiewka, ogórek kiszony 40g Herbata owocowa 200 ml</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami 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, ziemniaki, włoszczyzna : marchew, pietruszka, <u>seler</u>; śmietana 18%: śmietanka, żywe kultury bakterii); jogurt naturalny: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus + Bifidobacterium lactis; <u>mąka pszenna</u> typ 550, pietruszka nać)</p>	<p>Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym 130g (udziec z indyka b/kości, łopatka wieprzowa, pulpa pomidorowa, , sól; czosnek, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona, mielona słodka; warzywa suszone: marchew, pasternak, pietruszka, cebula, por, papryka słodka, , lubczyk, kolendra, majeranek, oregano, bazylia, papryka ostra, pieprz czarny, cukier, sól ; olej rzepakowy, <u>mąka pszenna</u> typ 550, pieprz, sól) Kasza gryczana 100g Surówka z czerwonej kapusty 70g (czerwona kapusta, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz, sól) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p>Pomarańcza 100g Płatki kukurydziane 60g (kaszka kukurydziana)</p>
PIĄTEK 22.12.2023	<p>Bułka kajzerka z szynką i pomidorem - 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) - masło roślinne 7g -szynka drobiowa 20g 20g (filet z kurczaka, 52% woda, skrobia ziemniaczana ,mięso wieprzowe-2,9%, tkanka łączna wieprzowa, tłuszcz wieprzowy, sól, białko, <u>sojowe</u>, stabilizator, przeciwutleniacze) - pomidor bez skóry, rukola 40g Kawa zbożowa 200 ml (napój roślinny; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykorja)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (wywar jarski :woda, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, olej rzepakowy, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk suszony, kozieradka, suszone warzywa bez dodatków, kurkuma; ziemniaki; warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por, ogórek kiszony: ogórki, woda, sól; śmietana 18%: śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; przyprawy: ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, pietruszka zielona) 250 ml</p>	<p>Spaghetti 250g (makaron pszenny, nitka: <u>mąka pszenna</u> makaronowa udziec z indyka b/kości, łopatka wieprzowa; czosnek, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona, mielona słodka; warzywa suszone: marchew, pasternak, pietruszka, cebula, por, papryka słodka, , lubczyk, kolendra, majeranek, oregano, bazylia, papryka ostra, pieprz czarny; cebula, olej rzepakowy, pieprz, sól) Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p>Biszkopty 25g(masa <u>jajowa</u> pasteryzowana(<u>jaja</u>,cukier), mąka <u>pszenna</u>, skrobia ziemniaczana, woda, syrop cukru inwertowanego, substancje spulchniające, sól aromat)</p> <p>Kiwi 60g</p>