

| DATA                              | ŚNIADANIE  | ZUPA<br><b>JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY</b>  | II DANIE   | PODWIECZOREK   |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>22.01.2024 | <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)<br/>- parówka 40g</p> <p>(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 82% 7g( śmietanka pasteryzowana)<br/>- pomidor koktajlowy, sałata masłana 40g</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> – 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; cytryna</p>  | <p><b>Zupa z ciecierzycą</b></p> <p>(wywar mięsny: woda, szynka 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); ziemniaki, ciecierzycza czerwona)<br/>250 ml</p>  | <p><b>makaron z truskawkami</b><br/>220g<br/>(makaron świderki( mąka pszenna typ 550, jaj, sól, woda), truskawki mrożone; cukier )</p> <p><b>Kompot</b> 150 ml<br/>(woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>  | <p><b>Deser owocowy / owoce miks 200g</b><br/>( mandarynka, kiwi, jabłko, gruszka)</p> |
| <b>WTOREK</b><br>23.01.2024       | <p><b>Kanapki z pastą rybną, rzodkiewką</b></p> <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; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)<br/>- masło 82% 7g( śmietanka pasteryzowana,)<br/>- Pasta rybną 20g (<u>ryba makrela</u>, jajko, koncentrat pomidorowy, pieprz, koperek)<br/>- szynka wieprzowa 12g</p> <p>(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)<br/>- rzodkiewka, ogórek kiszony 40g</p> <p><b>Herbata owocowa</b> 200</p> | <p><b>Krupnik z kaszą jaglaną</b></p> <p>(wywar mięsny: woda, szynka 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)<br/>250 ml</p> | <p><b>Filet z kurczaka w panierce</b> 70g<br/>(Filet z piersi kurczaka, sól, pieprz, czerwona papryka, czosnek, tymianek, olej rzepakowy, bułka tarta)</p> <p><b>Ziemniaki puree 130g</b><br/><b>Marchewka z jabłkiem 70g</b><br/>(marchewka, jabłko, olej rzepakowy, cukier)</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>   |

[Wpisz tutaj]

[Wpisz tutaj]

Poradnictwo żywieniowe  
ANNA STRUZIK

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

|                                   |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| <b>ŚRODA</b><br><b>24.01.2024</b> | <p><b>Płatki kukurydziane z mlekiem</b> 200 ml (mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %; płatki kukurydziane)</p> <p><b>Kanapki z wędliną, sałatą i pomidorem</b></p> <p>- chleb pszenno- żytni 40g (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<br/>(filet z kurczaka, 52% woda, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe-2,9%, tkanka łączna wieprzowa, tłuszcz wieprzowy, sól, białko, <u>sojowe</u>, stabilizator, przeciw utleniacze)</p> <p>- masło roślinne 7g (śmietanka pasteryzowana, sól)</p> <p>- pomidor, papryka, sałata 40g</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> – 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; cytryna)</p> | <p><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b><br/>200 ml</p> <p>(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; <del>śmietana 18%</del>; <del>śmietanka</del>, żywe kultury bakterii kwasu <del>mlekowego</del>; przyprawy: ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, pietruszka zielona)</p> <p>250 ml</p> | <p><b>Spaghetti</b> 250g<br/>(makaron pszenny, nitka: mąka <u>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, bazylija, papryka ostra, pieprz czarny; cebula, olej rzepakowy, pieprz, sól)</p> <p><b>Kompot 150 ml</b><br/>(woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p> | <p><b>Bułka z morelą i jabłkiem</b><br/>80g</p> <p>(<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 zawierający <u>mleko</u>, substancja konserwująca, zagęszczająca ,olej słonecznikowy, woda.</p> <p>Morela ser</p> <p>Może zawierać sezam, soja, mleko, orzechy archidowe, jaja i produkty pochodne)</p> <p><b>Mandarynka 40g</b></p> |
|-----------------------------------|--|--|--|--|

[Wpisz tutaj]

[Wpisz tutaj]

Poradnictwo żywieniowe  
ANNA STRUZIK

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

|                                      |  |  |  |   |
|--------------------------------------|--|--|--|---|
| <b>CZWARTEK</b><br><b>25.01.2024</b> | <p style="text-align: center;"><b>Bułka kajzerka z szynką i pomidorem</b></p> <p>- 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>- masło roślinne 7g( śmietanka pasteryzowana,) -szynka drobiowa 20g</p> <p>( filet z kurczaka,52%woda, skrobia ziemniaczana ,mięso wieprzowe-2,9%, tkanka łączna wieprzowa, tłuszcz wieprzowy, sól, białko, <u>sojowe</u>, stabilizator, przeciw utleniające )</p> <p>- pomidor bez skóry, rukola 40g</p> <p style="text-align: center;"><b>Kawa zbożowa 200 ml</b></p> <p>( napój roślinny; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)</p> | <p style="text-align: center;"><b>Zupa pomidorowa z zacierką</b></p> <p>wywar mięsny: woda, szynka 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, nać pietruszki i lubczyk), kurkuma;</p> <p>włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por;</p> <p>Koncentrat pomidorowy: pasteryzowany zawartość ekstraktu 30 %;Przecier pomidorowy: pomidory – 99.5 %, sól;; zacierka; śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; pietruszka zielona,)</p> <p style="text-align: center;">250 ml</p> | <p style="text-align: center;"><b>Kotlety mielone 80g</b></p> <p>(udziec z indyka b/kości, łopatka/szynka wieprzowa, jajko, bułka tarta i bułka pszenna: <u>mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ 720,rozczyn żytni typ 720</u>; sól, woda, drożdże ; czosnek, cebula, majeranek, oregano, bazylija, papryka mielona słodka, pieprz czarny, sól ; olej rzepakowy)</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziemniaki 130g</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Buraki na gorąco70g</b></p> <p>(burak czerwony, olej rzepakowy ,cukier</p> <p style="text-align: center;"><b>Woda z cytryną</b></p> <p>(woda niegazowana źródłana, sok z cytryny)</p> | <p style="text-align: center;"><b>Jogurt z owocami leśnymi</b></p> <p style="text-align: center;">150g</p> <p>(<u>śmietanka</u>, cukier trzcinowy, truskawki 12%, <u>mleko zagęszczone</u> odtłuszczone, <u>mleko</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> |
|--------------------------------------|--|--|--|---|

[Wpisz tutaj]

[Wpisz tutaj]

Poradnictwo żywieniowe  
ANNA STRUZIK

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

|                                    |   |  |  |   |
|------------------------------------|---|--|--|---|
| <b>PIĄTEK</b><br><b>26.01.2024</b> | <p><b>Kanapki z serem, ogórkiem kiszonym:</b><br/>                     - 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; chleb graham: mąka pszenna graham, <u>rozczyn żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże)<br/>                     -ser żółty 25g<br/>                     (Mleko <u>pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia substancja konserwująca: lizozym (z jaj), kultury bakterii mlekowych (mleko), <u>podpuszczka mikrobiologiczna</u>, barwnik: annato)<br/>                     - masło 82 % - 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>,)<br/>                     -ogórek świeży, papryka 40g<br/> <b>Kawa zbożowa 200 ml</b><br/>                     ( mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %; zboża 78% (<u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>), cykoria)</p> | <p><b>Zupa pieczarkowa z makaronem</b><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); makaron świderki: mąka <u>pszenna</u> typ 650; pieczarka, śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; czosnek, gałka muskatołowa, włoszczyzna)<br/> <b>250g</b></p> | <p><b>Ryba 70g</b><br/>                     (<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)<br/> <b>Ziemniaki z koperkiem 130g</b><br/>                     (ziemniaki, koperek, sól)<br/> <b>Kapusta kiszona 70g</b><br/>                     (kapusta kiszona , marchew jabłko, olej, cukier , pierz)<br/> <b>Kompot 150 ml</b><br/>                     (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p> | <p><b>Rogal 80g:</b> mąka PSZENNA, woda, mak niebieski, drożdże piekarskie, olej słonecznikowy, sól, przeciwutleniacz: [kwas askorbinowy],.</p> |
|------------------------------------|---|--|--|---|

[Wpisz tutaj]

[Wpisz tutaj]

Poradnictwo żywieniowe  
ANNA STRUZIK