

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 29.01.2024	<p>- chleb pszenno – żytni 60g (<u>mąka pszenna typ 650</u>, <u>mąka żytnia typ 720</u>, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenno graham, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)</p> <p>- jajecznicza 60g</p> <p>- masło 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- pomidorki koktajlowe, szczypiorek 40g</p> <p><b>Herbata z miętą</b> – 200 ml(woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; mięta: 100 % mięta suszona pieprzowa)</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; marchew, makaron pszenny, nitka: <u>mąka pszenno makaronowa</u>; natka pietruszki, sól, pieprz)</p> <p style="text-align: center;">250 ml</p>	<p style="text-align: center;"><b>Indyk pieczony 70g</b> (udziec z indyka, sól, pieprz, tymianek, majeranek, papryka słodka mielona, czosnek, olej rzepakowy)</p> <p style="text-align: center;"><b>Jarzynka gotowana 70g</b> (kalafior, fasolka szparagowa, marchewka)</p> <p style="text-align: center;"><b>Kasza gryczana 100g</b> (kasza gryczana, sól)</p> <p><b>Kompot 150 ml</b> (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Galaretka owocowa 200ml</b> (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości, aromat)</p>
WTOREK 30.01.2024	<p><b>Bułka grahamka z żółtym serem i rzodkiewką,</b></p> <p>- bułka grahamka 1 szt (<u>mąka pszenno graham</u>, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)</p> <p>- ser żółty – 20-25g</p> <p>(<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>- masło 82 % - 10 g(<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p style="text-align: center;">- rzodkiewka – 40g</p> <p style="text-align: center;"><b>kakao 200 ml</b> (mleko 2%: <u>mleko spożywcze pasteryzowane 2 %</u>; kakao)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zupa grysikowa</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>kasza manna</u>; natka pietruszki, sól, pieprz)</p> <p style="text-align: center;">250 ml</p>	<p style="text-align: center;"><b>Filet z kurczaka 70g</b> (filet z kurczaka, sól, pieprz, czerwona papryka, czosnek, tymianek, olej rzepakowy,)</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziemniaki z koperkiem 130g</b> (ziemniaki, koperek, sól)</p> <p style="text-align: center;"><b>Surówka z marchewki 70g</b> (marchewka, jabłko, rodzynki/żurawina, <u>jogurt naturalny: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium lactis</u>)</p> <p><b>Kompot 150 ml</b>(woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bułka maślana 80g</b> Składniki: mąka PSZENNA, woda, margaryna 80%: [oleje roślinne (palmowy, rzepakowy), woda,]cukier, JAJA, drożdże piekarskie, sól, przeciwutleniacz: [kwas askorbinowy]. Może zawierać: SEZAM i produkty pochodne</p>

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

<b>ŚRODA</b> 31.01.2024	<p><b>Pieczywo, parówka i sałatką jarzynową</b></p> <p>- chleb pszenno – żytni 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenno graham, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)</p> <p>- parówka 40g</p> <p>- masło 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- sałatka jarzynowa (marchew, pietruszka korzeń, seler, jajko, groszek zielony, ogórek kiszony, ziemniaki, majonez kielecki, jogurt naturalny, pieprz, sól) 50g</p> <p><b>Herbata z miętą</b> – 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjlońskich i indyjskich; mięta: 100 % mięta suszona pieprzowa)</p>	<p><b>Krupnik z kaszy jęczmiennej</b></p> <p>(wywar mięsny: woda, sztykiet indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, liść lauowy, 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, kasza jęczmienna</p>	<p><b>Ryż z jabłkiem 220g</b></p> <p>(ryż biały; jabłko, banan, śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; jogurt naturalny: <u>mleko</u>, <u>białka mleka</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium lactis, cynamon)</p> <p><b>Woda z cytryną</b> (woda niegazowana źródlana, sok z cytryny)</p>	<p><b>Jogurt z owocami</b></p> <p>150g</p> <p>(<u>śmietanka</u>, cukier trzcinowy, brzoskwinia 12%, <u>mleko zageszczone</u> odtłuszczone, <u>mleko</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
<b>CZWARTEK</b> 01.02.2024	<p><b>Kanapki z wędliną drobiową, warzywa</b></p> <p>- chleb pszenno- żytni 60g (mąka <u>pszenna</u> typ 650, mąka <u>żytnia</u> typ 720, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże; chleb graham: mąka pszenno graham, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)</p> <p>- masło 82% - 10 g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- indyk gotowany 20g</p> <p>- papryka kolorowa, ogórek świeży – 40g</p> <p><b>kakao</b> 200 ml (mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %; kakao)</p>	<p><b>Zupa z kalafiora z makronem, niezabielana</b></p> <p>(wywar mięsny: woda, sztykiet z indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, cebula, por, czosnek, liść lauowy, 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; makaron pszenny, zacierka: mąka <u>pszenna</u> makaronowa;; kalafior, włoszczyzna: warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; ziemniaki, fasolka szparagowa)</p>	<p><b>Pulpety z sosem pomidorowym 70g</b></p> <p>(mięso mielone wieprzowe; bułka tarta: <u>mąka pszenna</u>, drożdże, woda, sól. bułka czerstwa: bułka kajzerka: <u>mąka pszenna typ 550</u>, woda, woda, sól, drożdże, cukier, sól; <u>jajka</u>, cebula, Koncentrat pomidorowy: pasteryzowany zawartość ekstraktu 30 %; pulpa pomidorowa, czosnek, cebula, przyprawy: bazylię, oregano, pieprz; kmin, majeranek, pieprz ziołowy, pieprz, tymianek, majeranek, papryka słodka mielona, czosnek, olej rzepakowy, liść lauowy, ziele angielskie, marchew, olej rzepakowy;)</p> <p><b>Surówka z białej kapusty 70g</b></p> <p>(biała kapusta, marchewka, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz, sól)</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 130g</b> (ziemniaki, koperek, sól)</p> <p><b>Kompot 150 ml</b> (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p><b>Gniazdko bez pudru 80g</b></p> <p>Składniki: woda, JAJA, mąka PSZENNA, margaryna 80%: [oleje roślinne (palmowy, rzepakowy), woda, sól.</p>

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

<b>PIĄTEK</b> <b>02.02.2024</b>	<p style="text-align: center;"><b>Bułka kajzerka z miodem</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 (lecycyny, mono-i dwuglicerydy kwasów tłuszczowych), aromaty, barwnik naturalny: annato, drożdże, cukier, sól)          - masło 10g(<u>śmietanka pasteryzowana</u>)          - twarożek 60g (ser biały półtłusty śmietankowy: <u>mleko pasteryzowane</u>, kultury mleczarskie; jogurt naturalny: <u>mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii</u> jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium lactis)          - miód 10g          - kalarepka w słupkach 50g  <b>Kawa zbożowa</b> 200 ml (mleko 2%: <u>mleko spożywcze pasteryzowane</u> 2 %; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>, cykoria)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zupa ogórkowa z ryżem</b></p> <p>Iwywar 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%: <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego</del>; przyprawy: ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, pietruszka zielona)</p> <p style="text-align: center;">250 ml</p>	<p style="text-align: center;"><b>Paluszki rybne 100 g</b></p> <p>(Filet z mintaja, mąka pszenna sól, bułka tarta, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, może zawierać jaja)</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziemniaki z koperkiem</b> 130g (ziemniaki, koperek, sól)  <b>Marchewka z groszkiem</b> 70g (marchewka, groszek, masło 82% - <u>śmietanka pasteryzowana</u>)  <b>Kompot</b> 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Pomarańcza 150g</b></p> <p style="text-align: center;"><b>herbatniki</b> 20g (masa jajowa pasteryzowana( <u>jaja</u>) mąka <u>pszenna</u>, skrobia ziemniaczana, woda, syrop cukrowy, substancje spulchniające</p>
------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------