

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

| DATA | ŚNIADANIE | ZUPA | II DANIE | PODWIECZOREK |
|--|--|---|--|---|
| PONIEDZIAŁEK 31.10.2022 | <p>Kanapki z wędliną, warzywa - 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 pszenno graham, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)</p> <p>- kiełbasa krakowska 20g</p> <p>- masło 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- pomidor, 40g</p> <p>Kakao 200 ml(mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %;kakao bez cukru:)</p> | <p>Rosół z makaronem</p> <p>(wywar mięsny: woda, szynka z indyka, skrzydełko z kurczaka/ ćwiartka z kurczaka, 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, seler, pietruszka;</p> <p>makaron pszenny, nitka: mąka <u>pszenna</u> makaronowa; pietruszka zielona natka, przyprawy: pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</p> <p style="text-align: center;">250 ml</p> | <p>Naleśniki z serem i śmietaną 220g (mąka <u>pszenna</u> 550, mleko 2%: <u>mleko</u> spożywcze pasteryzowane 2 %; <u>jajka</u>, sól, woda, olej rzepakowy; ser biały półtłusty: <u>mleko</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)</p> <p>Woda z cytryną 150 ml (woda niegazowana źródlana, sok z cytryny)</p> <p>Marchewka w słupki 50g</p> | <p>Chałka z masłem -Chałka 30g -Masło 5g(<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> |

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---|
| WTOREK 01.11.2022 | <p>Kanapki pastą z cieciorki, ogórkiem kiszonym:</p> <p>- 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 pszenna graham, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)</p> <p>- masło 82% - 7g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- pasta z cieciorki 25g (cieciorka gotowana, pomidory suszone: oliwa, pomidory, czosnek, pieprz, sól; majeranek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, sok z cytryny)</p> <p>- ser żółty 12g (Mleko <u>pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia substancja konserwująca: lizozym (z jaj), kultury bakterii mlekowych (mleko), <u>podpuszczka mikrobiologiczna</u>, barwnik: annato)</p> <p>- ogórek świeży, 40g</p> <p>Kawa zbożowa 200 ml (mleko 2%: <u>mleko spożywcze pasteryzowane</u> 2%; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem</p> <p>(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: <u>pasteryzowany zawartość ekstraktu 30 %</u>; Przecier pomidorowy: pomidory – 99.5 %, sól; ; ryż biały; śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; pietruszka zielona, przyprawy: pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy, sól) 250 ml</p> | <p>Pulpety z sosem koperkowym 130g (filet z kurczaka, ćwiartka z kurczaka, łopata wieprzowa, koperek, czosnek, cebula, olej rzepakowy, <u>mąka pszenna typ 550</u>, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona, mielona słodka; warzywa suszone: marchew, pasternak, pietruszka, cebula, por, papryka słodka, lubczyk, kolendra, majeranek, oregano, bazylika, papryka ostra, pieprz czarny, cukier, sól; pieprz, sól)</p> <p>Ziemniaki 130g (ziemniaki, sól)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 70g (kapusta pekińska, marchew, papryka, ogórek, kukurydza, cebula, koperek, olej rzepakowy, sól, pieprz)</p> <p>Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p> | <p>kanapka z serem kremowym,</p> <p>- chleb graham 30g (mąka <u>pszenna graham</u>, <u>rozczyń żytni typ 720</u>, sól, woda, drożdże)</p> <p>- serek kremowy, śmietankowy 20g</p> <p>- rzodkiewka, kietki 20g</p> <p>Herbata owocowa 200 ml</p> |
|------------------------------------|--|--|--|---|

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|
| ŚRODA 02.11.2022 | <p>Płatki owsiane z mlekiem 200 ml (mleko 2%: <u>mleko spożywcze</u> pasteryzowane 2 %; płatki owsiane)</p> <p>Kanapki z wędliną, papryką - 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>- Polędwica drobiowa 20g (filet z piersi kurczaka 74%, woda, skrobia ziemniaczana, substancja konserwująca E 250, <u>izobut białka sojowego</u>, białko wieprzowe, stabilizatory: E 450, 451, sól, przyprawy (zawierają białka mleka), cukier, wzmacniacz smaku 621, 635, regulator kwasowości E330, barwnik E 150c, aromat, przeciwutleniacz E- 316)</p> <p>- masło 82 % - 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- papryka kolorowa 40g</p> <p>Herbata z cytryną – 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat cejlońskich i indyjskich; cytryna)</p> | <p>Zupa grochowa 250 ml (Bulion mięsny: ćwiartka z kurczaka, szyja z indyka, 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 pietruszkai lubczyka), kurkuma; warzywa 100% w różnych proporcjach: marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por; groch połówki, ziemniaki, Koncentrat pomidorowy- pasteryzowany zawartość ekstraktu 30 %; Pietruszka zielona, majeranek, sól, pieprz)</p> | <p>Spaghetti 220g (makaron łazanki makaron pszenny: <u>mąka pszenna durum</u>, woda, kurkuma, topatka wieprzowa, pulpa pomidorowa, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pieprz ziołowy, sól, pieprz)</p> <p>Fasolka szparagowa 50g</p> <p>Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p> | <p>Jogurt z owocami leśnymi 150g (<u>śmietanka</u>, cukier trzcinowy, truskawki 12%, <u>mleko zagęszczone</u> odtłuszczone, <u>mleko</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> |
|-----------------------------------|---|---|---|---|

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

| | | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|------------------------------------|
| CZWARTEK 03.11.2022 | <p>Pieczywo, parówka - 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 pszenno graham, <u>rozczyń żytni</u> typ 720, sól, woda, drożdże)</p> <p>- parówka 40g</p> <p>- masło 7g(<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>- papryka czerwona – 40g (ogórki, woda, sól)</p> <p>Herbata owocowa 200 ml (woda, mieszanka czarnych herbat celjońskich i indyjskich; herbata malinowa: owoc maliny (60%, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat)</p> | <p>Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml (wywar mięsny: woda, szjyka 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, nac pietruszki i lubczyka) kurkuma; buraki, ziemniaki; śmietana 18% : <u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego; Zakwas żytni: woda, mąka żytnia 650, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty, sól)</p> | <p>Pierś z kurczaka zapiekana z sosem cytrynowym 130g (udziec z indyka, sól, pieprz, tymianek, majeranek, papryka słodka mielona, czosnek, olej rzepakowy; ,cytryna , sól, pieprz, masło 82 % : śmietanka pasteryzowana, mąka pszenno 55g)</p> <p>Kasza gryczana 100g (kasza gryczana, sól)</p> <p>Kompot 150 ml (woda, mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p> | <p>Ciasto z owocami 60g</p> |
|--------------------------------------|--|---|--|------------------------------------|

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|------------------------------|
| PIĄTEK 04.11.2022 | <p>Bułka kajzerka z twarożkiem i warzywami</p> <p>- bułka kajzerka 1 szt(mąka <u>pszenna typ 550</u>, 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 10g (<u>śmietanka pasteryzowana</u>)</p> <p>-twarożek 50g (ser biały półtłusty śmietankowy: <u>mleko pasteryzowane</u>, kultury mleczarskie; jogurt naturalny: <u>mleko, białka mleka</u> ,żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis)</p> <p>- pomidor, sałata 40g</p> <p>Kawa zbożowa 200 ml(mleko 2%: <u>mleko spożywcze pasteryzowane 2 %</u>; zboża 78% (<u>jęczmień, żyto</u>), cykoria)</p> | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem</p> <p>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, świderki: mąka <u>pszenna</u> makaronowa; włoszczyzna : marchew, pietruszka, <u>seler</u>;śmietana 18%:<u>śmietanka</u>, żywe kultury bakterii); jogurt naturalny:<u>mleko, białka mleka</u> , żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillusacidophilus i Bifidobacteriumlactis; <u>mąka pszenna typ 550</u>, pietruszka nać)</p> | <p>Filet rybny 70g (filet z mintaja, przyprawy: sól, pieprz, mąka <u>pszennatyp 500</u>, jajka, bułka tarta (<u>mąka pszenna typ 650</u>, drożdże, woda, sól; olej rzepakowy)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g (ziemniaki, koperek, sól)</p> <p>Surówka z białej kapusty 70g (kapusta, marchew, cebula, jabłko, pieprz, olej rzepakowy)</p> <p>Kompot 150 ml(woda,mieszanka kompotowa: agrest, aronia, śliwka, rabarbar, wiśnia, truskawka, porzeczka czerwona; cukier)</p> | <p>banan 100g</p> |
|------------------------------------|---|---|---|------------------------------|