

Intendent **pro** Jadłospis jadłospis przedszkolny 15-19.04.2024

📅 **15.04.2024**

Poniedziałek

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, przecier pomidorowy, kielbasa domowa, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

Kanapka z pastą z makreli i cebulki

Składniki: **makrela** wędzona (**ryba**), chleb **pszemno-żytni**, majonez (**jajka**, **gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), cebula

Serek typu "Fromage", z czosnkiem (mleko)

Szynka z piersi kurczaka

Pomidor

Ogórek

Papryka czerwona

Rzodkiewka

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

📅 **16.04.2024**

Wtorek

Obiad

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, natka pietruszki, liść laurowy, koncentrat pomidorowy, 30%

Bitki z łopatkii wieprzowej w sosie własnym

Składniki: wieprzowina łopotka, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Kasza gryczana, gotowana

Sałata masłowa z jogurtem greckim

Składniki: sałata, jogurt grecki (**mleko**)

Kompot jabłkowo-agrestowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Parówka z kurczaka 100% z keczupem

Składniki: parówka z kurczaka 100%, keczup

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Kanapka z serem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Pomidor zielony

Papryka zielona

Ogórek

Rzodkiewka

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

📅 **17.04.2024**

Środa

Obiad

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Kasza jaglana, gotowana Sałata lodowa z jogurtem naturalnym

Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, Śliwki, cukier

I Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Twarożek z rzodkiewką na jogurcie

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), rzodkiewka

Baton szynkowy z indyka

Kanapka z pastą łososiowo- jajeczną

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, **łosoś** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Pomidor

Ogórek

Papryka czerwona

Rzodkiewka

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: woda, herbata rooibos

📅 **18.04.2024**

Czwartek

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (**żyto**), Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, kielbasa biała parzona, liść laurowy

Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, perłowa, por, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), koperek, Śmietana 12% (**mleko**), marchew, **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, bułki **pszenne** zwykłe

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Serek wiejski (mleko)

Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), pomidor, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (**mleko**), sałata

Papryka zielona

Rzodkiewka

Ogórek

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: woda, herbata czarna

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 **19.04.2024**

Piątek

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 12% (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Dorsz pieczony

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy, sól biała, cytryna, pieprz

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

I Śniadanie

Twarożek z rzodkiewką na jogurcie

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), rzodkiewka

Kanapka z szynką wieprzową i papryką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), papryka czerwona

Pomidor żółty

Papryka czerwona

Rzodkiewka

Herbata z róży, bez cukru

Składniki: woda, herbata z róży

Płatki owsiane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Dzień wolny

Dzień wolny

II Śniadanie

Banan
Marchew

Podwieczorek

Śliwki
Kalarepa súpki
Składniki: kalarepa

II Śniadanie

Truskawki
**Jogurt naturalny, 2%
tłuszczu (mleko)**

Podwieczorek

Jabłko zielone
Marchew

II Śniadanie

Pomarańcza
Pomidorki koktajlowe

Podwieczorek

Budyń waniliowy
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu,
Żółtko **jaja** kurzego, skrobia
ziemniaczana, cukier, cukier z
prawdziwą wanilią, masło ekstra (**mleko**
)
Ananas

II Śniadanie

Kiwi
Mini marchewki

Podwieczorek

Borówki
Kalarepa súpki
Składniki: kalarepa

II Śniadanie

Banany, suszone
Papryka súpki
Składniki: papryka czerwona

Podwieczorek

Arbuz
Dynia, pestki, łuskane