**JADŁOSPIS – PRZEDSZKOLE**

**od 10.03.2025 do 14.03.2025**

**Poniedziałek 10.03.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| Kanapka z masłem, z pastą z fasoli czerwonej, cebuli i majeranku, pomidor, ogórek, sałata, herbata z cytryną | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym, chleb mieszany  Pierogi ruskie, kompot wieloowocowy | Omlet z warzywami, pomarańcza |

Śniadanie, chleb pszenno – żytni(**mąka pszenna typ 750,** woda, **mąka żytnia typ 720,** drożdże, sól), **masło**, fasola czerwona konserwowa, cebula, majeranek, olej, sól, pieprz, pomidor, ogórek, sałata, herbata czarna, cytryna, cukier

Obiad: I danie: marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, ziemniaki,zupa jarzynowa mrożona **(**fasola szparagowa żółta, marchew, ziemniaki, ciecierzyca, groszek zielony, pasternak), śmietana 18%**(mleko)**, **masło**, pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, vegeta natur(sól morska, suszone warzywa 32%(marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper), chleb pszenno – żytni(**mąka pszenna typ 750,** woda, **mąka żytnia typ 720,** drożdże, sól),

II danie: pierogi ruskie(**mąka pszenna,** ser twaróg 10%(**mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych**), ziemniaki 30%, woda, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz, **masło**, kompot wieloowocowy (jabłko kostka, agrest, porzeczka czerwona , aronia, truskawka)

Podwieczorek: pomarańcza, **jaja, mąka pszenna**(typ 500), **mleko**, **masło**, papryka czerwona, pieczarki świeże, sól, pieprz

**Wtorek 11.03.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| Kanapka z masłem, z twarogiem i rzodkiewką, pomidor, ogórek, sałata, kawa zbożowa na mleku | Zupa grysikowa na wywarze warzywnym, chleb mieszany  Ziemniaki z masłem i koperkiem, kotlet schabowy, kapusta zasmażana, kompot wieloowocowy | Ciasto marchewkowe, jabłko |

Śniadanie: chleb pszenno – żytni(**mąka pszenna typ 750,** woda, **mąka żytnia typ 720,** drożdże, sól), **masło,** twaróg półtłusty(**mleko**, kultury bakterii), rzodkiewka, śmietana 12%**(mleko)**, sól, pieprz, pomidor, ogórek, sałata, , kawa zbożowa na mleku(zboża 78% :**jęczmień, żyto,** cykoria), **mleko**, cukier

Obiad: I danie: marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, kasza manna(**pszenica**), śmietana 18%**(mleko)**, **masło**, pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, vegeta natur(sól morska, suszone warzywa 32%(marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper), chleb pszenno – żytni(**mąka pszenna typ 750,** woda, **mąka żytnia typ 720,** drożdże, sól)

II danie: ziemniaki, **masło,** koper, schab, **mleko**, **jaja, mąka pszenna,** bułka tarta(**pszenica**) sól, pieprz, kapusta biała, cebula, koper, **masło**,kompot wieloowocowy(jabłko kostka, agrest, porzeczka czerwona , aronia, truskawka)

Podwieczorek: jabłko, marchew, **mąka pszenna**(typ 450), **jaja**, olej rzepakowy, cukier

**Środa 12.03.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym, płatki kukurydziane na mleku, herbata rumiankowa, mandarynka | Leczo z kiełbasą śląską, chleb mieszany  Kotlet jajeczny z sosem koperkowym, marchewka gotowana z masłem, kompot wieloowocowy | Tosty, śliwka |

Śniadanie: chałka( **mąka pszenna, mleko**, woda, **masło**, cukier, **jaja**, drożdże, sól), serek twarogowy homogenizowany waniliowy(**twaróg** odtłuszczony, **śmietanka**, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony), **mleko**, płatki kukurydziane(grys kukurydziany, cukier, sól, syrop cukru inwertowanego, melasa, substancje wzbogacające: witaminy (B3,B5,B2,B6,B9, produkt może zawierać-orzeszki ziemne, orzechy), herbata rumiankowa, mandarynka

Obiad: I danie: kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 97%, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, karagen, białko wieprzowe kolagenowe, maltodekstryna, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, aromat **(soja, mleko)**, przyprawy), papryka czerwona, pomidor, cebula, cukinia, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, sól, pieprz

II danie: **jaja**, bułka tarta(**pszenica**), szczypiorek, kompot wieloowocowy (jabłko kostka, agrest, porzeczka czerwona , aronia, truskawka)

Podwieczorek: chleb pszenno – żytni(**mąka pszenna typ 750,** woda, **mąka żytnia typ 720,** drożdże, sól), ser żółty(**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii ), papryka czerwona, ketchup Pudliszki(przecier pomidorowy 70%, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, naturalne aromaty- produkt może zawierać seler), śliwka

**Czwartek 13.03.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| Kanapka z masłem, jajkiem gotowanym, pomidor, ogórek, sałata, kakao | Zupa pieczarkowa z ziemniakami, chleb mieszany  Spaghetti bolognese, kompot wieloowocowy | Koktajl bananowo -szpinakowy, chrupki kukurydziane |

Śniadanie: : chleb pszenno – żytni(**mąka pszenna typ 750,** woda, **mąka żytnia typ 720,** drożdże, sól), **masło, jaja,** pomidor, ogórek, sałata, **mleko**, kakao(zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu, Produkt może zawierać **mleko)**

Obiad: I danie: marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, cebula, pieczarki, ziemniaki, śmietana 18%**(mleko)**, **masło**, pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, vegeta natur(sól morska, suszone warzywa 32%(marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper), chleb pszenno – żytni(**mąka pszenna typ 750,** woda, **mąka żytnia typ 720,** drożdże, sól)

II danie: makaron(**mąka pszenna**), łopatka wieprzowa mielona, passata pomidorowa(przecier pomidorowy 99%, sól), koncentrat pomidorowy 30%, sól, pieprz, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, kompot wieloowocowy (jabłko kostka, agrest, porzeczka czerwona , aronia, truskawka)

Podwieczorek: kefir 2%(**mleko**), banan, szpinak świeży, chrupki kukurydziane(grys kukurydziany bez GMO (98,98%), olej roślinny bez GMO(rzepakowy)

**Piątek 14.03.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| Kanapka z masłem, serem i zieloną sałatą, płatki ryżowe na mleku, herbata miętowa | Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym, chleb mieszany  Ziemniaki z masłem i koperkiem, paluszki rybne pieczone, surówka z marchewki i jabłka, kompot wieloowocowy | Ciasteczka zbożowe z morelą, gruszka |

Śniadanie: chleb pszenno – żytni(**mąka pszenna typ 750,** woda, **mąka żytnia typ 720,** drożdże, sól), **masło**, ser żółty(**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii ), zielona sałata, **mleko**, płatki ryżowe, herbata miętowa

Obiad: I danie: marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, ziemniaki, kasza jęczmienna(**jęczmień**), śmietana 18%**(mleko)**, **masło**, pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, vegeta natur(sól morska, suszone warzywa 32%(marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper), : chleb pszenno – żytni(**mąka pszenna typ 750,** woda, **mąka żytnia typ 720,** drożdże, sól)

II danie: ziemniaki, **masło,** koper, paluszki rybne(filety z **mintaja** 59%, **mąka pszenna**, olej rzepakowy, skrobia **pszenna** modyfikowana, skrobia tapiokowa, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże, zagęszczacze: kwaśny węglan sodu, produkt może zawierać – śladowe ilości **skorupiaków, jajek, soi, laktozy z mleka, gorczycy i mięczaków**), marchew, jabłko, cebula, majonez(**jaja, gorczyca**), kompot wieloowocowy (jabłko kostka, agrest, porzeczka czerwona , aronia, truskawka)

Podwieczorek: ciasteczka zbożowe(**mąka pszenna, mąka pszenna pełnoziarnista, mąka żytnia, mąka jęczmienna,** pełnoziarniste płatki: **owsiane, orkiszowe**, substancja słodzącza: maltitole, olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5%(owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29%, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3%, substancja żelująca: pektyna, błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy, serwatka w proszku(**mleko**), substancje spulchniające: węglan sodu, węglany amonu, sól morska, aromaty - produkt może zawierać **soję, orzechy**), gruszka

**Alergeny zostały oznaczone pogrubioną czcionką.**

1.Z przyczyn obiektywnych niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. 2. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.