

Intendent **pro** Jadłospis Przedszkole Publiczne nr 7 im. Bajkowej Przygody **Jadłospis**

📅 **15.04.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło ekstra (mleko)

Pasta z makreli w sosie pomidorowym

Składniki: filet z **makreli** w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)

Szczypiorek

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Gruszka

Obiad

Zupa z soczewicy na kielbasce z ziemniakami

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, kielbasa głogowska, **seler** korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, Śmietana 18% (**mleko**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka, sól biała, tymianek

Racuchy z cukinią

Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), cukinia, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**)

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Serek homogenizowany waniliowy (mleko)

Energia: 980 kcal

📅 **16.04.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb orkiszowy

Masło ekstra (mleko)

Ser twarogowy półtłusty (mleko)

Zupa mleczna z makaronem ryżowym

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron ryżowy

II Śniadanie

Herbata malinowa

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), karczek wieprzowy bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała

Pałka z kurczaka

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, papryka czerwona, sól morska drobnoziarnista, pieprz

Kasza pęczak (jęczmień)

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Galaretka owocowa z brzoskwinią

Składniki: woda, brzoskwinia w syropie, galaretka owocowa, w proszku

Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)

Energia: 893 kcal

📅 **17.04.2024** **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (mleko)

Ser gouda tłusty (mleko)

Papryka czerwona

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Banan

Obiad

Żurek z jajkiem na kielbasce

Składniki: woda, **jaja** kurze całe, marchew, kielbasa głogowska, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Ogórek kiszony słupki

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Mleko o smaku truskawkowym Ciasteczka owsiane

Energia: 1036 kcal

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

📅 **18.04.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni wiejski

Masło ekstra (mleko)

Szynka Bohuna (mleko, seler, gorczyca)

Salata

Pomidor

Szczypiorek

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Kiwi

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka

Składniki: woda, ryż biały, koperek, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (**mleko**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Kotlet z morszczuka

Składniki: **morszczuk** mrożony (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Marchewka duszona z groszkiem

Składniki: marchew, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Legumina

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

Energia: 957 kcal

📅 **19.04.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (mleko)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Zupa cebulowa z makaronem

Składniki: woda, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron ryżowy, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała

Kluski śląskie

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

Sos pieczarkowy

Składniki: pieczarki świeże, Śmietana 12% (**mleko**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), pieprz, sól biała

Surówka z kapusty czerwonej

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Drożdźówka z kruszonką (wypiek własny)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, cukier z prawdziwą wanilią

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 949 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie