

**Intendent****pro**

**Jadłospis** **Jadłospis Przedszkole Samorządowe w Mogilanach:**

**📅 31.03.2025** **Poniedziałek**

**I Śniadanie**

**Parówka z kurczaka 100% z keczupem**

Składniki: parówka z kurczaka 100%, keczup

**Papryka czerwona**

**Kawa zbożowa na mleku**

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

**Cukier**

**Kanapka z masłem**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**II Śniadanie**

**Gruszka**

**Obiad**

**Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem**

Składniki: woda, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

**Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem**

Składniki: jabłko, jogurt grecki (z **mleka**), ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, cynamon

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

**Oliwa**

**Marchewka słupki**

Składniki: marchew

**Dynia, pestki, łuskane**

**Podwieczorek**

**Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

**Herbata zielona, bez cukru**

Składniki: woda, herbata zielona

**Cukier**

**📅 01.04.2025** **Wtorek**

**I Śniadanie**

**Kanapka z masłem**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Pasta jajeczna z rzodkiewką**

Składniki: **jaja** kurze całe, natka pietruszki, majonez (**jajka** , **gorczyca**), rzodkiewka, sól biała, pieprz

**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)**

**Kawa zbożowa na mleku**

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

**Cukier**

**Szczypiorek**

**II Śniadanie**

**Jabłko**

**Obiad**

**Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Makaron pszenny bezjajeczny**

**Ziemniaki, gotowane w wodzie**

**Kalafior, gotowany w wodzie**

**Masło ekstra (z mleka)**

**Kotlet schabowy**

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

**Kompot z owoców mieszanych**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Surówka z marchewki i jabłka**

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

**Podwieczorek**

**Jogurt naturalny z truskawkami**

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki

**Chrupki kukurydziane**

**Cukier**

**📅 02.04.2025** **Środa**

**I Śniadanie**

**Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

**Kawa zbożowa na mleku**

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

**Cukier**

**II Śniadanie**

**Kiwi**

**Obiad**

**Zupa brokułowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, brokuły, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

**Serek topiony Hochland**

**Kasza jęczmienna, perłowa**

**Surówka wielowarzywna**

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, koperek, olej rzepakowy

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

**Grzanki do zupy**

Składniki: chleb **pszenny**, olej rzepakowy, ziola prowansalskie

**Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym**

Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, mąka **pszenna**. typ 450, sól biała, pieprz

**Podwieczorek**

**Mus owocowy**

**Biszkopty lady fingers (**pszenica**,**

**jajka**)

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

**📅 03.04.2025** **Czwartek**

**I Śniadanie**

**Kanapka z masłem**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Ser gouda tłusty (z mleka)**

**Pomidor**

**Herbata czarna z cukrem i cytryną**

Składniki: woda, herbata czarna, cukier, cytryna

**Zacierka na mleku**

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

**II Śniadanie**

**Banan**

**Obiad**

**Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Ryż biały**

**Makaron pełnoziarnisty z drobiowym sosem bolognese**

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cebula, marchew, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%

**Papryka czerwona**

**Passata pomidorowa**

**Kompot owocowy bez cukru**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

**Cukier**

**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)**

**Podwieczorek**

**Płatki owsiane**

**Masło ekstra (z mleka)**

**Mąka pszenna, typ 450**

**Cukier**

**Drożdżówka z dżemem**

**truskawkowym (**pszenica**, **jajka**, **mleko**)**

**Mleko krowie, 2% tłuszczu**

**📅 04.04.2025** **Piątek**

**I Śniadanie**

**Bułka pszenna z twarogiem, papryką i rzodkiewką**

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

**Napój mleczny kakaowy**

**Cukier**

**Szczypiorek**

**II Śniadanie**

**Mandarynki**

**Obiad**

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem**

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 12% (z **mleka**), cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem**

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (z **mleka**), cebula

**Oliwa**

**Ziemniaki z masłem i koperkiem**

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

**Filet z dorsza w panierce z otrębami**

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, otręby **pszenne**, sól biała, pieprz

**Podwieczorek**

**Pasta z białej fasoli**

Składniki: fasola biała, konserwowa, bez zalewy, cytryna, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz

**Chleb chrupki (**pszenica**, **żyto**)**