# J**adłospis dla Miejskiego Przedszkola Nr 1 w Lubaczowie od 13.01.2022 do 26.01.2022r.**

# **Jadłospis zawiera wykaz składników powodujących alergię lub reakcje nietolerancji użytych do przygotowania potraw. *( Alergeny)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **13.01** **Czwartek** | **Chleb razowy z masłem, jajkiem gotowanym i szczypiorkiem *(pszenica,żyto,masło,mleko)***  **Kawa inka na mleku**  **II śn.Jabłko i marchew** | **Zupa pomidorowa** Skład kurczak,włoszczyzna, przecier pomidorowy,makaron***(śmietana,seler, pszenica )***  **Pieczeń rzymska z ziemniakami i ćwikła** Skład;mięso wiep, jaja,cebula,przypr zioł,ziemniaki,buraki,chrzan  **Kompot wieloowocowy.** | **Deser jeżyki + chrupki kukurydziane**  ***(śmietana, miód , ser biały,kukurydza)***  \*wyrób własny |
| **14.01** **Piątek** | **Płatki jaglane na mleku i bułka graham z masłem *(mleko, pszenica masło)***  **II IIśn.Jabłko +marchew** | **Zupa jarzynowa** Skład: kurczak,ziemniaki,włoszczyzna  kalafior, por, groszek zielony,brukselka, śmietan,przyp. zioł **(*seler)*.**  **Pulpety rybne w sosie koperkowym z kaszą bulgur i surówka z marchwi i selera** Skład:morszczuk ,jaja,cebula,olej, śmietana,przyprawy ziołowe,kasza bulgur,koper,marchew,seler***(jaja,ryba,seler)***  **Kompot wieloowocowy** | **Jogurt BIO** |
| **17.01** **Poniedziałek** | **Bułka graham z serkiem z łososiem, szczypiorkiem**  **i pomidorem (pszenica,mleko, ser)**  **Kawa inka na mleku**  **IIśn.Gruszka + marchew** | **Krupnik Skład**: kurczak, włoszczyzna, kasza jęczmienna ziemniaki,przyprawy,śmietana **(*śmietana, seler)***  **Racuchy z musem truskawkowym** Skład: mąka, jaja, olej,mleko,drożdże,kefir,truskawki **(*mleko, pszenica, jaja,kefir)***  **Kompot wieloowocowy** | **Chleb 4ziarna z masłem szynką drobiową i papryką*(pszenica,masł*o)**  **Herbata z cytryną i miodem nat.** |
| **18.02** **Wtorek** | **Płatki owsiane, bułka z masłem *(mleko, pszenica, masło)***  **IIśn.Banan** | **Zupa z ciecierzycy z makaronem** Skład:kurczak,włoszczyzna,makaron,ciecierzyca,por,  koncentrat pomidorowy***(seler,ciecierzyca)***  **Filet z kurczaka w ziołach, ziemniaki pieczone i sałatka z pomidora,ogórka w śmietanie Skład:** filet z piersi kuczaka, przypr..ziołowe,olej,ziemniaki,pomidor, ogórek ,szczypior,śmietana***(śmietana)***  **Kompot wieloowocowy.** | **Mini pizza z ketchupem**  **Herbata z cytryną i miodem** |
| **19.02** **Środa** | **Chleb 4ziarna z serkiem z jogurtów greckich,szczypior i rzodkiewka( *pszenica,jogurt grecki)***  **Kakao**  **II śn.Banan** | **Zupa ogórkowa** Skład: kurczak, ogórkikiszone śmietana,kasza pęczak, włoszczyzna***(śmietana, seler)***  **Makaron Penne w sosie mięsno -warzywnym** Skład:makaron,filet z kurczak,cebula,włoszczyzna, przecier pomidorowy ***(seler,pszenica)***  **Kompot wieloowocowy** | **Murzynek z bananem Skład:mąka,kakao,jaja,**  **banan*(pszenica,jaja)***  ***\****wyrób własny  **Herbata owocowa** |
| **20.02** **Czwartek** | **Bułka graham z pomidorem**  **malinowym i szczypiorkiem**  **Kakao**  **II śn.Winogron+ marchew** | **Zupa ziemniaczana** Skład: kurczak , ziemniaki,czosnek,włoszczyzna (seler)  **Gulasz kolorowy z kaszą gryczaną**Skład: udziec z indyka, kasza gryczana, warzywa,przyprawy  **Kompot wieloowocowy** | **Mleczny deser z kolorową kostką**  Skład :mleko,galatetka  jagodowa,agrestowa, cytrynowa,truskawkowa,  ***(mleko)***  \*wyrób własny |
| **21.02** **Piątek** | **Chleb 4ziarna z pastą z tuńczyka i papryka*(pszenica)***  **Herbata owocowa**  **IIśn. Jabłko i marchew** | **Barszcz czerwony z fasolą Skład**: buraki, włoszczyzna, ziemniaki, fasola , przyprawy ziołowe **(*seler ,śmietana)***  **Pierogi ruskie ze śmietaną** Skład: ser biały, mąka, jaja, ziemniaki, masło klarowane,ziołowe przyprawy,**(*pszenica, jaja,ser,masło biały,masło)***  **Kompot wieloowocowy.** | **Deser mleczny do kieszonki Bakuś** |
| **24.01** **Poniedziałek** | **Bułka graham z serkiem Bieluch, rzodkiewką i szczypiorkiem *(pszenica,serek,mleko)***  **Kawa inka na mleku**  **II śn .Pomarańcz** | **Żurek S**kład:kurczak,włoszcz.,jaja, ziemniaki,kiełbasa, majeranek,czosnek,żur.nat,przyprawy zioł**(seler,jaja)**  **Makaron zapiekany z jabłkami**Skład: makaron, jabłka, cynamon, cukier ***(pszenica)***  **Kompot wieloowocowy.** | **Chleb graham z pasztetem drobiowym, papryką i ketchupem**  **(*pszenica)***  **Herbata z cytryną i miodem nat.** |
| **25.01** **Wtorek** | **Bułka graham z masłem i miodem naturalnym*(masło,pszenica)*** **Mleko**  **IIśn.Jabłko + marchew** | **Zupa koperkowa** Skład: kurczak, włoszczyzna,makaron ,koper, śmietana ***(śmietana,*** ***seler)***  **Pulpeciki w sosie własnym z kaszą jęczmienna i surówka z kapusty pekińskiej Skład:** mięso wieprz., przypr. zioł.,kasza jeczmienna, cebula, czosnek, jaja ,kapusta pekińska olej,marchewka (***jaja)***  **Kompot wieloowocowy** | **Deser truskawkowo-bananowy**  Skład:jogurt grecki,herbatnik,kakao,  truskawki,banan,  ***(jogurt grecki)***  **\*** wyrób własny |
| **26.01** **Środa** | **Chleb razowy z masłem i kolorowy talerz warzywny** Skład:ogórek,papryka,sałata, rzodkiewka***(pszenica,masło*** ***mleko)*** **Kakao**  **IIśnMandarynka** | **Zupa ryżowa z warzywami Skład:** bukiet jarzyn, ryż, przypr. ziołowe, kurczak, koperek (***seler)***  **Kotleciki z wątróbki z pieczonymi ziemniakami, surówka z kapusty kiszonej.** Skład:olej,jaja,wątróbka, cebula,marchew,ziemniaki,kapusta kiszona ***(jaja)***  **Kompot wieloowocowy** | **Pianka jogurtowa**  Skład: galaretka agrestowa ,jogurt grecki  *(jogurt grecki)*  **\****wyrób własny* |

**\*Jadłospis na dany dzień może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od przedszkola**

**Szef kuchni: Dyrektor Intendent:**