# J**adłospis dla Miejskiego Przedszkola Nr 1 w Lubaczowie od 01.03.2022 do 14.03.2022r.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **1.03** **Wtorek** | **Chleb razowy z pastą rybno-serową i ogórkiem kiszonym** ***(pszenica,żyto,ryba,twaróg)***  **Herbata z sokiem malinowym**  **IIśn.Jabłko i marchewka** | **Zupa pomidorowa** Skład:kurczak,włoszczyzna, passata pomidorowa,jogurt grecki,makaron***(jogurt grecki,seler, pszenica )***  **Pieczeń rzymska z ziemniakami i ćwikła** Skład;mięso wiep, jaja,cebula,przypr zioł,ziemniaki,buraki,chrzan  **Kompot wieloowocowy** | **Jogurt naturalny z miodem i chrupki kukurydziane**  **\*wyrób własny** |
| **2.03** **Środa** | **Bułka graham z masłem**  **Płatki owsiane na mleku *(owies,masło,mleko)***  **IIśn.Banan** | **Zupa jarzynowa** Skład: ziemniaki, włoszczyzna,jogurt grecki,przyprawy ziołowe,kurczak,bukiet jarzyn **(*seler,pszenica,jogurt grecki)***  **Gołąbki z ryżem i sosem pomidorowym** Skład: ryż, mięso mielone,kapusta,przyprawy,cebula,przecier pom.  **Kompot wieloowocowy** | **Deser z kaszy manny**  **z musem truskawkowym**  Skład :mleko,kakao,kasza manna,herbatniki,truskawki  ***\**wyrób własny** |
| **3.03** **Czwartek** | **Bułka graham z serkiem z jogurtów greckich i pomidorki koktajlowe**  ***(pszenica,jogurt grecki)***  **Herbata z sokiem malinowym**  **IIśn. Gruszka+żurawina** | **Zupa włoska z fasolką szparagową i zielonym groszkiem** Skład:kurczak,makaron,fasolka szparagowa,zielony groszek,włoszczyzna,jogurt grecki(***jogurt grecki,seler )***  **Kolorowy kociołek z kaszą bulgur** Skład: filet z kurczaka,cebula,pomidory,przyprawy ziołowe kukurydza,włoszczyzna,  **Kompot wieloowocowy** | **Mleczny deser z kolorową kostką**  Skład :mleko,galatetka  jagodowa,agrestowa, cytrynowa,truskawkowa,  ***(mleko)***  **\*wyrób własny** |
| **4.03** **Piątek** | **Rogal maślany z masłem i miodem naturalnym**  ***(pszenica,żyto,masło,mleko)***  **Mleko**  **IIśn. Kalarepa + marchewka** | **Zupa grochowa z makaronem** Skład: kurczak, makaron, włoszczyzna, groch przecierany ***(*** ***seler,pszenica)***  **Morszczuk w płatkach kukurydzianych z pieczonymi ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej** Skład:morszczuk,jaja, olej,ziemniaki,cebula,płatki kukurydziane,kapusta pekińska,marchewka,szczypior  **Kompot wieloowocowy** | **Jogurt owocowy BIO** |
| **7.03** **Poniedziałek** | **Chleb 4ziarna z serkiem Bieluch, papryką i sałatą**  ***(serek bieluch,pszenica)***  **Kawa inka na mleku**  **IIśn.Winogrono i żurawina** | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami Skład:** kurczak, kalafior,przypr.ziołowe,włoszczyzna,ziemniaki,jogurt grecki(***seler,jogurt grecki)***  **Racuchy drożdżowe z sosem truskawkowym** Skład: mąka, jaja, drożdże, olej, jabłka, sos truskawkowy,kefir ***(pszenica ,jaja,kefir)***  **Kompot wieloowocowy** | **Zapiekanki z szynką, serem żółtym i ketchup**  ***(pszenica,ser żółty)***  \*wyrób własny  **Herbata z cytryną** |
| **8.03** **Wtorek** | **Chleb razowy z masłem i kolorowy talerz warzywny** Skład:ogórek,papryka,sałata, rzodkiewka***(pszenica,masło)*** **Kakao**  **II śn.Mandarynka** | **Rosół wołowo- drobiowy** Skład:kurczak, mięso wołowe,włoszczyzna,makaron, przyprawy ziołowe.***(seler, pszenica)***  **Udko z kurczaka pieczone z ziemniakami i sałatka z pomidorem,ogórkiem i szczypiorkiem w jogurcie naturalnym.** Skład:ziemniaki, udko pieczone,pomidor przypr.ziołowe, cebula,szczypiorek,jogurt nat,ogórek,  ***(jogurt nat)***  **Kompot wieloowocowy.** | **Ciasto marchewkowe**  Skład:marchewka,mąka,jaja,jabłka,wiórka kokosowe  **Herbata z cytryną** |
| **9.03** **Środa** | **Bułka graham z domową nutellą z awokado i banana**  Skład:banan,awokado,daktyle,kakao,miód  **Mleko**  **IIśn.Banan** | **Krupnik Skład**: kurczak, włoszczyzna, jogurt grecki, kasza jęczmienna,ziemniak***(jogurt grecki, seler)***  **Spaghetti** Skład: makaron, mięso mielone,olej przecier pomidorowy, przyprawy zioł *(****pszenica)***  **Kompot wieloowocowy.** | **Pianka jogurtowa**  Skład: galaretka truskawkowa ,jogurt grecki  *(jogurt grecki)*  **\**wyrób własny*** |
| **10.03** **Czwartek** | **Chleb razowy z masłem i jajkiem gotowanym,papryką i szczypiorek**  **Kawa inka na mleku**  **II śn.Kalarepa i morela suszona** | **Zupa z ciecierzycy z makaronem** Skład:kurczak, por, włoszczyzna,makaron,ciecierzyca,passata pomidorowa ***(seler,ciecierzyca)***  **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem**  Skład: ryż,cebula,filet z kurczaka, ananas,papryka, włoszczyzna,przyprawy ziołowe,passata pomidorowa  **Kompot wieloowocowy** | **Deser jeżyki + chrupki kukurydziane**  ***(jogurt grecki,ser biały)***  **\*wyrób własny** |
| **11.03** **Piątek** | **Chleb 4ziarna z serkiem z łososiem,rzodkiewką i szczypiorkiem *(pszenica, serek,żyto)***  **Herbata z cytryną**  **II śn.Jabłko i marchewka** | **Zupa ziemniaczana.** Skład: kurczak, włoszczyzna, ziemniaki, majeranek,czosnek,przyprawy zioł **(*seler)***  **Krokiety** Skład: kapusta biała ,łopatka wp.,pieczarki, cebula,olej,jaja,mleko ,bułka tarta ,mąka, przyprawy ziołowe***(pszenica,jaja,mleko)***  **Kompot wieloowocowy** | **Serek Bakuś** |
| **14.03** **Poniedziałek** | **Płatki jaglane na mleku i bułka kukurydziana z masłem *(mleko,pszenica,masło)***  **IIśn.Banan** | **Żurek z jajkiem i kiełbasą** Skład: kurczak,włoszcz., ziemniaki, majeranek czosnek,kiełbasa, żur.nat.jaja **(*seler,jaja)***  **Makaron z białym serem** Skład:ser biały ,przyprawy zioł,makaron,masło,cebula(***pszenica, masło,ser biały)***  **Kompot wieloowocowy** | **Chleb razowy z masłem, szynką drobiową papryką i ogórkiem kiszonym *(pszenica,żyto,masło)***  **Herbata z cytryną** |

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

**Szef kuchni: Dyrektor Intendent:**