# J**adłospis dla Miejskiego Przedszkola Nr 1 w Lubaczowie od 15.03.2022 do 28.03.2022r.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **15.03** **Wtorek** | **Chleb razowy z pastą serowa z kiełbasą i ogórkiem kiszonym** ***(pszenica,żyto,ryba,twaróg)***  **Herbata z sokiem malinowym**  **IIśn.Winogron,marchew** | **Zupa pomidorowa** Skład kurczak,włoszczyzna, przecier pomidorowy,makaron***(jogurt grecki,seler, pszenica )***  **Rolada mięsna z warzywami, ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka** Skład;mięso wiep,papryka,jaja, jabłko,cebula,przyp.zioł,ziemniaki,marchew,pomidory  **Kompot wieloowocowy** | **Deser truskawkowo-bananowy**  Skład:jogurt grecki,herbatnik,kakao,  truskawki,banan,  ***(jogurt grecki)***  **\* wyrób własny** |
| **16.03** **Środa** | **Bułka graham z masłem**  **Płatki ryżowe na mleku *(owies,masło,mleko)***  **II śn.Mandarynka**  **II śn. Jabłko + marchew** | **Zupa jarzynowa z ziemniakami** Skład: kurczak, por, włoszczyzna, kalafior, groszek zielony, brukselka, brokuł,fasolka szparagowa,ziemniaki,jogurt grecki,  przyprawy zioł ***(seler,jogurt grecki)***  **Pieczeń z indyka w sosie własnym,kasza jęczmienna i surówka z pora w jogurcie naturalnym** Skład:filet z indyka,przyp. zioł, mąka,kasza jęczmienna,por,jogurt  **Kompot wieloowocowy** | **Koktajl brzoskwiniowy + chrupki kukurydziane** Skład: kefir ,miód,brzoskwinie ***(kefir)***  **\*wyrób własny** |
| **17.03** **Czwartek** | **Bułka graham z masłem i dżemem *(pszenica, masło)***  **Mleko.**  **II śn. Kalarepa+marchew** | **Zupa ogórkowa** Skład: kurczak, ogórkikiszone śmietana,kasza pęczak, włoszczyzna***(śmietana seler)***  **Makaron Penne w sosie mięsno -warzywnym** Skład:makaron,mięso wieprzowe,włosczyzna,cebula, przecier pomidorowy ***(seler,pszenica)***  **Kompot wieloowocowy** | **Serek malinowy**  Skład:twaróg,jogurt grecki,sok malinowy,herbatniki  **\*wyrób własny** |
| **18.03** **Piątek** | **Chleb 4ziarna z masłem, pomidorem i szczypiorkiem**  **Kawa inka na mleku**  **II śn.Jabłko + marchew** | **Zupa z soczewicy** Skład:kurczak,makaron włoszczyzna, soczewica, pomidor,przypawy ziołowe  **Kotlet z morszczuka, pieczone ziemniaki i surówka z kiszonej kapusty** Skład: morszczuk,olej, cebula,marchew ziemniaki,kapusta kiszona, jaja,przypr.ziołowe***(jaja,ryba)***  **Kompot wieloowocowy** | **Jogurt BIO** |
| **21.03** **Poniedziałek** | **Bułka graham z pastą jajeczną i ogórkiem kiszonym (*pszenica, mleko)***  **Kakao.**  **II śn.Kalarepa,żurawina i marchewka** | **Zupa ziemniaczana** Skład: kurczak, włoszczyzna,przyp. Ziołowe,ziemniaki (*seler*).  **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.** |
| **22.03** **Wtorek** | **Chleb 4ziarna z serkiem Bieluch,rzodkiewką i szczypiorkiem(masło, pszenica)**  **Kawa inka na mleku**  **IIśn.Mandarynka** | **Zupa fasolowa** Skład: fasola Jaś, makaron, włoszcz, przypr. ziołowe (***seler, pszenica)***  **Kurczak w sosie śmietanowo-ziołowym z kaszą bulgur** Skład: filet z kurczak, śmietana,cebula, przyprawy ziołowe,kasza bulgur  **Kompot wieloowocowy** | **Biszkopcik z galaretką**  ***\*wyrób własny*** |
| **23.03** **Środa** | **Płatki jaglane na mleku i bułka kukurydziana z masłem *(mleko,pszenica,masło)***  **IIśn.Banan** | **Krupnik Skład**: kurczak, włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki**(jogurt grecki*, seler)***  **Kotlet mielony, ziemniaki i buraczki na ciepło**Skład; mięso drobiowe, cebula, jaja, przyprawy ziołowe,buraki  czerwone, olej,śmietana bułka tarta**(*jaja,masło***  **Kompot wieloowocowy** | **Truskawkowe**  **ptasie mleczko** Skład:truskawki,mleko kokosowe,mleko,nasiona chia ***(mleko)***  ***\* wyrób własny*** |
| **24.03** **Czwartek** | **Chleb razowy z serem żółtym,papryką i ketchup**  **Kawa inka na mleku**  **IIśn.Jabłko i** | **Zupa kalafiorowa** Skład: kurczak,ziemniaki, włoszczyzna,jogurt grecki,kalafior,przyp zioł **(*seler)*.**  **Łazanki .** Skład: kapusta biała, mięso wieprz., cebula, makaron, przyprawy ziołowe, olej ***(pszenica)***  **Kompot wieloowocowy** | **Ciasto buraczkowe**  Skład:buraczki,mąka,jaja, kakao  **Herbata z cytryną** |
| **25.03** **Piątek** | **Chleb 4ziarna z masłem i filetem z makreli w pomidorach i papryka**  **Herbata z cytryną**  **II śn.Kalarepa i marchewka** | **Barszcz czerwony z fasolą Skład**: buraki, włoszczyzna, ziemniaki, fasola , przyprawy ziołowe **(*seler ,śmietana)***  **Pierogi leniwe z jogurtem naturalnym** Skład: ser biały, mąka, jaja, ziemniaki, masło klarowane,jogurt naturalny przyprawy ziołowe **(*pszenica, jaja, ser biały,masło)***  **Kompot wieloowocowy** | **Jogurt owocowy** |
| **28.03** **Poniedziałek** | **Bułka graham z masłem, płatki owsiane na mleku**  **IIśn.Winogron i marchewka** | **Zupa włoska z fasolką szparagową i zielonym groszkiem** Skład:kurczak,ziemniaki,koper fasolka szparagowa,zielony groszek,włoszczyzna,śmietana, ***(śmietana ,seler )***  **Naleśniki z parówką,żółtym serem i ketchupem** Skład:mąka,jaja,olej,parówka,serżółty,ketchup ***(pszenica)*Kompot wieloowocowy** | **Mini pizza z ketchupem**  **Herbata z sokiem malinowym** |

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