# 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,burakiczerwone, 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**