

Jadłospis Przedszkole Staniszewo luty

📅 03.02.2025 **Poniedziałek**

Zupa pomidorowa

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (z **mleka**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczeń wieprzowa rzymska

Składniki: wieprzowina szynka surowa, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Kasza kuskus (pszenica**)**

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: marchew, kapusta biała, koperek, majonez (**jajka**, **gorczyca**)

Energia: 383 kcal

📅 04.02.2025 **Wtorek**

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron zapiekany

Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), ser gouda tłusty (z **mleka**), szynka delikatesowa z kurczaka, papryka czerwona, Śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, zioła prowansalskie, sól biała, pieprz

Energia: 372 kcal

📅 05.02.2025 **Środa**

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ogórek kiszony, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, skrzydło indyka, Śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Rolada z kurczaka z natką pietruszki

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Energia: 322 kcal

📅 06.02.2025 **Czwartek**

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet pożarski

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Energia: 329 kcal

📅 07.02.2025 Piątek

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Jajko sadzone

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Energia: 319 kcal

📅 10.02.2025 Poniedziałek

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami i jogurtem greckim

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, jogurt grecki (z **mleka**), cukier, cytryna

Energia: 367 kcal

📅 11.02.2025 Wtorek

Zupa marchwianka z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet drobiowy

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem

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

Energia: 338 kcal

📅 12.02.2025 Środa

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasola biała, nasiona suche, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpeciki w sosie pieczarkowym

Składniki: mięso mielone z kurczaka, pieczarki świeże, bulionwarzywny, cebula, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 500, bułka tarta (**pszenica**), czosnek, mąka ziemniaczana (**soja**, **mleko**, **sezam**), olej rzepakowy, papryka wędzona, sól biała, pieprz

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (z **mleka**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek

Energia: 351 kcal

📅 13.02.2025 Czwartek

Zupa brokułowa

Składniki: woda, brokuły, mrożone, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś gotowana z warzywami

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, mrożona, brokuły, mrożone, kalafior, mrożony, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Energia: 320 kcal

📅 14.02.2025 Piątek

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Mintaj panierowany

Składniki: **mintaj** świeży, ser gouda tłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, olej słonecznikowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Energia: 333 kcal

📅 17.02.2025 Poniedziałek

Zupa pomidorowa

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**)

Ryż biały

Energia: 315 kcal

📅 18.02.2025 Wtorek

Zupa warzywna

Składniki: woda, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Kotlet schabowy

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka wielowarzywna

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

Energia: 379 kcal

📅 19.02.2025 Środa

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ogórek kiszony, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, skrzydło indyka, Śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Rzucanki drobiowe

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, papryka czerwona, pieczarki świeże, cebula, ser gouda tłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Energia: 327 kcal

📅 20.02.2025 Czwartek

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Polędwiczki w sosie serowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bulionwarzywny, ser topiony, edamski (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, czosnek, natka pietruszki, Śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszonej z papryką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, papryka czerwona, koperek, olej rzepakowy

Energia: 337 kcal

📅 21.02.2025 Piątek

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezglutenowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Jajko sadzone

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Energia: 319 kcal

📅 24.02.2025 Poniedziałek

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Energia: 330 kcal

📅 25.02.2025 Wtorek

Zupa marchwianka z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety w sosie z pomidorów

Składniki: pomidor, bulionwarzywny, wieprzowina łopatka, czosnek, bazylia suszona, pieprz, sól biała

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka wielowarzywna

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

Energia: 353 kcal

📅 26.02.2025 Środa

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kurczak, tuszka, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, **mleko** krowie uht, 1,5% tłuszczu, ser pleśniowy lazur (z **mleka**), sok cytrynowy 100%, czosnek, mąka kukurydziana, pieprz, sól biała, gałka muszkatołowa

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z selera z jogurtem naturalnym i żurawiną

Składniki: **seler** korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), Żurawina suszona

Energia: 367 kcal

📅 27.02.2025 Czwartek

Zupa brokułowa

Składniki: woda, brokuły, mrożone, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczone udko z kurczaka

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, czosnek, kurkuma, oregano suszone, papryka słodka, pieprz, tymianek

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty z jogurtem greckim

Składniki: kapusta biała, jogurt grecki (z **mleka**)

Energia: 323 kcal

📅 28.02.2025 Piątek

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone

Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Energia: 343 kcal