

Intendent	Jadłospis przedszkole 5			Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie .		
	 02.12.2024	 03.12.2024	 04.12.2024	 05.12.2024	 06.12.2024	
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	
	I Śniadanie	I Śniadanie	I Śniadanie	I Śniadanie	I Śniadanie	
	Płatki kukurydziane na mleku Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem Składniki: 45 ml bułki pszenne grahamki, 30 g ser mozzarella (mleko), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (mleko) Bułki pszenne grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier Ser mozzarella (mleko): mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna Szynka konserwowa 20 g Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu Herbata z cytryną Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 0 ml herbata czarna	Kasza manna na mleku Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (pszenica) Kanapka z dżemem truskawkowym Składniki: 30 g chleb pszenno-żytni, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 10 g masło ekstra (mleko) Chleb pszenno-żytni: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól Dżem truskawkowy, niskosłodzony: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy Ogórek 40 g Szynka cygańska (pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, seler, gorczyca) 20 g Składniki: szynka wieprzowa z tłuszczem(98%), sól, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przyprawy, substancja konserwująca,azotyn sodu Herbata rumiankowa Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa	Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką Składniki: 50 g bułki kajzerki (pszenica), 25 g papryka czerwona, 20 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra (mleko), 3 g sałata Bułki kajzerki (pszenica): mąka pszenna , woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier. Serek śmietankowy (mleko) 10 g Składniki: serek śmietankowy, sól Kakao Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier	Płatki kukurydziane na mleku Składniki: 150 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane Chałka z serkiem śmietankowym Składniki: 40 g chałki pszenne, 20 g serek śmietankowy (mleko) Chałki pszenne: mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól Serek śmietankowy (mleko): Serek śmietankowy, sól Masło ekstra (mleko) 10 g Pomidor 40 g Kielbasa szynkowa z kurczaka 20 g Herbata miętowa, bez cukru Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa	Zupa mleczna z ryżem Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony Składniki: 40 g jaja kurze całe, 35 g chleb pszenno-żytni, 20 g ogórek kiszony, 6 g ser gouda tłusty (mleko), 4 g masło ekstra (mleko), 2 g szczypiorek Chleb pszenno-żytni: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól Ser gouda tłusty (mleko): mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato Herbata z cytryną i miodem Składniki: 180 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna Pomidor 20 g	
Obiad						
Kotlet schabowy Składniki: 65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta (pszenica), 8 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe Bułka tarta (pszenica): mąka pszenna, sól, drożdże Ziemniaki gotowane z masłem Składniki: 110 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (mleko), 0 g sól biała Brokuły, gotowane w wodzie 60 g Woda z cytryną Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g	Obiad Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowo-pietruszkowym Składniki: 65 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g pieczarki świeże, 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki Ziemniaki gotowane z masłem Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (mleko), 0 g sól biała Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzyнки, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna Sok jabłkowy 100% 200 ml Orzechy nerkowca 10 g	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami z mięsem drobiowym Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g brokuły, 12 g Śmietana 18% (mleko), 10 g pietruszka, korzeń, 9 g koperek, 8 g kurczak, tuszka, 5 g seler korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie Sok pomidorowy 100% 150 ml Banan 150 g Bułki i rogalce pszenne maślane 35 g Składniki: mąka pszenna, podmłoda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, jaja	Obiad Gulasz jarzynowy z wieprzowiną Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 29 g kapusta biała, 25 g marchew, 15 g fasolka szparagowa, mrożona, 12 g pietruszka, korzeń, 12 g seler korzeniowy, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g mąka pszenna, typ 450 Kasza gryczana 25 g Ogórek kiszony 25 g Sok pomarańczowy 100% 200 ml	Obiad Kotlet pieczony z dorsza Składniki: 70 g dorsz świeży (ryba), 8 g jaja kurze całe, 5 ml bułki pszenne zwykłe, 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy Bułki pszenne zwykłe: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier Ziemniaki gotowane z masłem Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (mleko), 0 g sól biała Surówka z kapusty kiszonej z marchewką Składniki: 35 g kapusta kiszona, 25 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól Sok jabłkowy 100% 200 ml Wafle ryżowe 40 g Składniki: ryż brązowy, sól		

Podwieczorek

Banan 180 g
Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 100 ml

Energia: 1001 kcal

Podwieczorek

Jogurt polski na deser (mleko) 125 g
Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Marchew 40 g

Energia: 971 kcal

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem jabłkowym
Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g jabłko, 20 g kasza jaglana, 3 g cukier

Herbata owocowa

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Energia: 993 kcal

Podwieczorek

Jabłko 150 g
Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 950 kcal

Podwieczorek

Jogurt polski na deser (mleko) 125 g
Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Woda 150 ml

Marchew 30 g

Energia: 946 kcal