Intendentpro

Jadłospis przedszkole 5

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

04.11.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Płatki jaglane na mleku
Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane

Kanapka z dżemem truskawkowym
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 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

Bułka grahamka z serem i sałatą
Składniki: 25 g bułki **pszenne** grahamki, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Bułki **pszenne** grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Ser gouda tłusty (**mleko**): **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Pomidorki koktajlowe 30 g

Herbata czarna
Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Bitki schabowe w sosie własnym
Składniki: 65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 g woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane
Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Ogórek kiszony 50 g

Sok jabłkowy 100% 200 g

Podwieczorek

Budyń czekoladowy
Składniki: 88 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 11 g **jaja** kurze całe, 9 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 4 g cukier, 3.5 g skrobia ziemniaczana

Marchew 30 g

Woda 150 g

Energia: 962 kcal

05.11.2024 Wtorek

I Śniadanie

Jajko gotowane
Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

Kanapka z masłem
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenno-żytni**: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową
Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Ogórek kiszony 20 g

Kakao
Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym
Składniki: 180 g woda, 80 g brokuły, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g koperek, 1 g sól biała, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 40 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

Bułka grahamka z masłem
Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki **pszenne** grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Podwieczorek

Banan 180 g

Woda 150 g

Energia: 995 kcal

06.11.2024 Środa

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku
Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z dżemem truskawkowym
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 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

Kanapka z masłem i pomidorem
Składniki: 25 g chleb **pszenny**, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny**: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Herbata malinowa, bez cukru
Składniki: 150 g woda, 1 g herbata malinowa

Herbata malinowa: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Obiad

Filet z kurczaka panierowany
Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe

Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane
Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z białej kapusty Colesław
Składniki: 60 g kapusta biała, 13 g marchew, 5 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g koperek

Majonez (**jajka**, **gorczyca**): olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Sok pomarańczowy 100% 200 g

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.

Marchewka słupki
Składniki: 50 g marchew

Energia: 1026 kcal

07.11.2024 Czwartek

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem
Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny

Makaron **pszenny** bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Kanapka z masłem i pomidorem
Składniki: 25 g chleb **pszenny**, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny**: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i papryką
Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Herbata czarna
Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem z filetem z kurczaka
Składniki: 180 g woda, 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g por, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0.1 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Woda z cytryną
Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Bułka pszenna z masłem
Składniki: 50 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Orzechy włoskie 20 g

Podwieczorek

Gruszka 200 g

Sok wielowarzywny 100% 150 g

Energia: 955 kcal

08.11.2024 Piątek

I Śniadanie

Jajecznica
Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy

Kanapka z masłem
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 3 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenno-żytni**: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Kanapka z pieczywa graham z serem i papryką
Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g papryka czerwona, 15 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Ser gouda tłusty (**mleko**): **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Herbata miętowa, bez cukru
Składniki: 180 g woda, 1 g herbata miętowa

Obiad

Paluszki rybne smażone
Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), 10 g olej rzepakowy

Paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**): filety z **ryb** białych (65%) (A - **mintaj**, D - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól

Ziemniaki gotowane
Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka
Składniki: 52 g kapusta kiszona, 35 g jabłko, 28 g marchew, 2 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Sok marchwiowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 15 g
Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Banan 100 g

Energia: 1023 kcal