

Intendent**pro** **Jadłospis Przedszkole:**

📅 **05.05.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i rzodkiewką

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham(mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g rzodkiewka, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Awokado

Pomidor

Herbata malinowa

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Cukier

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18%(z **mleka**), 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 10 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 3 g bułki **pszenne** zwykle(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Bułki kajzerki

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%

Podwieczorek

Jogurt polski na deser

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Marchew

Energia: 958 kcal

📅 **06.05.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Parówki wieprzowe

Kanapka z masłem

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Bułka paryska z masłem i dżemem truskawkowym

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka)(mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony(truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 3 g masło ekstra(z **mleka**)

Ogórek

Kakao

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad

Kotlet schabowy

Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 6 g**jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki

Kapusta biała zasmażana z koperkiem

Składniki: 65 g kapusta biała, 3 g olej rzepakowy, 1 g koperek

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Gruszka

Energia: 952 kcal

📅 **07.05.2025** **Środa**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: 25 g chleb **pszenny**(mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra(z **mleka**)

Kanapka z serem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Obiad

Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka, marchewki i jabłka

Składniki: 150 g ziemniaki, gotowane w wodzie, 65 g marchew, 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 14 g koperek, 9 g śmietana 12%(z **mleka**), 8 g **jaja** kurze całe, 7 g cebula, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g bułki **pszenne** zwykle(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g jabłko, 3 g olej rzepakowy

Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Wafle ryżowe

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Banan

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

Energia: 982 kcal

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

📅 **08.05.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z serem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

Obiad

Gulasz drobiowy

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 15 g marchew, 8 g śmietana 18%(z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g pietruszka, korzeń, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g **seler** korzeniowy, 2 g por, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz, 0 g sól biała

Kasza bulgur (pszenica)

Ogórek kiszony

Sok marchwiowy 100%

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

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

Woda

Banan

Energia: 987 kcal

📅 **09.05.2025** **Piątek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Chałka z serkiem

homogenizowanym waniliowym

Składniki: 40 g chałki **pszenne**(mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 30 g serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy(**mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

Herbata czarna

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

Cukier

Obiad

Dorsz smażony

Składniki: 65 g **dorsz** świeży, filety bez skóry(**ryba**), 10 g olej rzepakowy, 10 g**jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 1 g sól biała, 1 g cytryna, 0.01 g pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

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

Składniki: 50 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 20 g jogurt grecki(**mleko**, żywe kultury barterii), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek

Sok pomarańczowy 100%

Podwieczorek

Sok marchwiowy 100%

Energia: 965 kcal