

Intendent	pro		
	Jadłospis Przedszkole 5		
Dzień wolny	Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie .		
	📅 07.01.2025 Wtorek		
	I Śniadanie		
	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, 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		
	Ogórek 40 g		
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka 30 g		
	Herbata rumiankowa		
	Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa		
	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 włoskie 20 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.		
	Marchew 40 g		
	📅 08.01.2025 Środa		
	I Śniadanie		
	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.		
	Kakao		
	Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier		
	Jabłko 100 g		
	Obiad		
	Zupa ogórkowa		
	Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (mleko), 2.14 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie		
	Klopsiki wieprzowe w sosie własnym		
	Składniki: 65 g wieprzowina łopatka, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), 5 g cebula, 4 g jaja kurze całe, 3 g bułka tarta (pszenica), 3 g olej rzepakowy, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz		
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler): marchew, seler , pietruszka, por		
	Bułka tarta (pszenica): mąka pszenna , sól, drożdże		
	Sok pomidorowy 100% 150 ml		
	Banan 150 g		
	Bułki kajzerki (pszenica) 25 g		
	Składniki: mąka pszenna , woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.		
	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		
	📅 09.01.2025 Czwartek		
	I Śniadanie		
	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		
	Awokado 20 g		
	Pomidor 40 g		
	Herbata miętowa, bez cukru		
	Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa		
	Obiad		
	Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem		
	Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g ryż biały, 10 g przecier pomidorowy, 10 g ananas, plastry w syropie, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy		
	Ananas, plastry w syropie: ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy		
	Sok pomarańczowy 100% 200 ml		
	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.		
	📅 10.01.2025 Piątek		
	I Śniadanie		
	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, 25 g chleb pszenno-żytni , 20 g ogórek kiszony, 10 g masło ekstra (mleko), 6 g ser gouda tłusty (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		
	Dorsz pieczony		
	Składniki: 75 g dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz		
	Ziemniaki gotowane z masłem		
	Składniki: 120 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		
	Jogurt grecki (mleko) 150 g		
	Składniki: mleko , żywe kultury barterii		
	Woda 150 ml		
	Marchew 30 g		