

Intendent**pro** Jadłospis przedszkole

📅 **09.09.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kielbasa delikatesowa z kurczaka

40 g

Ogórek 50 g

Serek twarogowy,

homogenizowany, waniliowy (

mleko) 25 g

Składniki: **mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Bułki sojowe 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemień lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (mleko) 10 g

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: 150 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 g herbata czarna

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: 180 g woda, 50 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g**seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

Bułka paryska z masłem

Składniki: 40 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 8 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

Sok jabłkowy 100% 150 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, karoten, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Marchew 50 g

Woda 100 g

Energia: 970 kcal

📅 **10.09.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny

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

Kanapka z serem

Składniki: 35 g chleb **pszemno-żytni**, 30 g ser gouda tłusty (**mleko**), 8 g masło ekstra (**mleko**)

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

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

Ogórek 50 g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

10 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: 150 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 g herbata czarna

Obiad

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g keczup, 3 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 0 g czosnek

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

Ryż biały 30 g

Brokuły, gotowane w wodzie 50 g

Sok wielowarzywny 100% 100 g

Banan 150 g

Podwieczorek

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: 40 g chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

Woda 100 g

Energia: 1017 kcal

📅 **11.09.2024** **Środa**

I Śniadanie

Parówki wieprzowe 50 g

Chleb pszenno-żytni 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (mleko) 8 g

Pomidor 50 g

Ser twarogowy chudy (mleko) 40 g

Herbata miętowa 0 g

Cukier 1 g

Jabłko 150 g

Obiad

Makaron pszenny bezjajeczny 50 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Wieprzowina łopatka 60 g

Sos do spaghetti (seler) 25 g

Składniki: pomidory, cebula, cukier,przecier jabłkowy, skrobia modyfikowa kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) 10 g

Składniki: marchew, **seler**, pietruszka, por

Olej rzepakowy 5 g

Wafle ryżowe 30 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Sok marchwiowy 100% 100 g

Podwieczorek

Woda 100 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Marchew 30 g

Energia: 997 kcal

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

📅 **12.09.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

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

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ser camembert pełnotłusty (mleko)

20 g

Składniki: **mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, bakterie fermentacji mlekowej

Pomidor 50 g

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 180 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: 180 g woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kielbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 5 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

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

Woda 100 g

Podwieczorek

Banan 150 g

Woda 100 g

Marchew 50 g

Energia: 965 kcal

📅 **13.09.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane

Bułki sojowe 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemień lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ogórek kiszony 30 g

Serek wiejski (mleko) 25 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

Herbata owocowa

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

Obiad

Paluszki rybne smażone

Składniki: 90 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 pora, marchewki i jabłka

Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok marchwiowy 100% 300 g

Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Gruszka 150 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Energia: 1076 kcal