

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole 5:

10.03.2025

Poniedziałek

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 g bułki **pszenne** grahamki(mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ser mozzarella(**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra(z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 0 ml herbata czarna

Awokado

20 g

Obiad

Kotlet schabowy

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

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 110 g ziemniaki, 1 g masło ekstra(z **mleka**), 0 g sól biała

Brokuły, gotowane w wodzie

60 g

Sok marchwiowy 100%

150 ml

Podwieczorek

Banan

200 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

100 ml

Energia: 980 kcal

11.03.2025

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 **pszенno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony(truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra(z **mleka**)

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(z **mleka**), 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

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: 964 kcal

12.03.2025

Środa

I Śniadanie

Jajko gotowane

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką

Składniki: 50 g bułki kajzerki(mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 25 g papryka czerwona, 20 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra(z **mleka**), 3 g sałata

Kakao

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

Pomidor

20 g

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

Klopsiki wieprzowe w sosie własnym

Składniki: 65 g wieprzowina łopátka, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g **jaja** kurze całe, 3 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g olej rzepakowy, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Banan

100 g

Bułki kajzerki

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

Woda z cytryną

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 974 kcal

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

13.03.2025

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**(mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 20 g serek śmietankowy(serek śmietankowy, sól)

Masło ekstra (z mleka)

10 g

Pomidor

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 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(ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Sok pomarańczowy 100%

200 ml

Orzechy włoskie

15 g

Podwieczorek

Jabłko

120 g

Sok marchwiowy 100%

300 ml

Energia: 960 kcal

14.03.2025

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 **pszенno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ogórek kiszony, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 6 g ser gouda tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 2 g szczypiorek

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

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 35 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 25 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Sok jabłkowy 100%

200 ml

Wafle ryżowe

20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jogurt grecki

Składniki: **mleko**, żywe kultury barterii

Woda

150 ml

Marchew

30 g

Energia: 946 kcal