

Intendent**pro** **Jadłospis Przedszkole 2:**

📅 **12.05.2025 Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatkii **owsiane**
Chleb pszenno-żytni 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny monosodowy, przyprawy, substancja wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 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

Ogórek 50 g
Serek wiejski 25 g
Składniki: serek śmietankowy, sól, białka**mleka**

Herbata czarna 1 ml
Cukier 5 g

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym g
Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 20 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 30 g
Mizeria z jogurtem naturalnym g
Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot owocowy ml
Składniki: 90 ml woda, 23 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

Jogurt polski na deser 125 g
Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Chrupki kukurydziane 20 g
Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Banan 150 g
Woda 100 ml
Marchew 30 g

Energia: 973 kcal

📅 **13.05.2025 Wtorek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatkii kukurydziane
Kanapka z dżemem truskawkowym 45 g
Składniki: 25 g chleb **pszenno-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**)

Pomidor 40 g
Bułka grahamka z szynką z indyka i ogórkiem kiszonym 80 g
Składniki: 30 g bułki **pszenne** grahamki(mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 15 g szynka z indyka, 10 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

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

Obiad

Kotlet z kurczaka w panierce g
Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże)
Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g
Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g koperek

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 50 g
Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Sok marchwiowy 100% 150 ml

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii
Woda 100 ml
Gruszka 150 g

Energia: 988 kcal

📅 **14.05.2025 Środa**

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej)
Chleb pszenno-żytni 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Ogórek kiszony 40 g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g

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

Ser gouda tłusty 30 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Herbata czarna 1 ml
Cukier 5 g

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kielbasie 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 25 g kielbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek(woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Woda z cytryną ml
Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

Bułki kajzerki 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Marchew 50 g

Podwieczorek

Sok pomidorowy 100% 150 ml
Banan 180 g

Energia: 958 kcal

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

📅 **15.05.2025 Czwartek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatkii kukurydziane
Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym 75 g
Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham(mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

Kanapka z dżemem truskawkowym 45 g
Składniki: 25 g chleb **pszenno-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**)

Herbata z cytryną ml
Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier

Awokado 25 g

Obiad

Pierogi z truskawkami 180 g
Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, woda, cukier

Cukier 5 g
Orzechy włoskie 15 g
Woda z cytryną 180 ml
Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna
Śmietana 18% (z mleka) 15 g

Podwieczorek

Marchew 30 g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Energia: 973 kcal

📅 **16.05.2025 Piątek**

Śniadanie

Jajko gotowane 60 g
Składniki: 70 g **jaja** kurze całe
Kanapka z masłem i ogórkiem 50 g
Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny(mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.), 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)
Kanapka z serem 50 g
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**)

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

Obiad

Paluszki rybne smażone 75 g
Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone(**pszenica**, **ryba**), 8 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 100 g
Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym g
Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g jabłko, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Sok wielowarzywny 100% 100 ml
Wafle ryżowe 10 g
Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jabłko 200 g

Energia: 956 kcal