

Intendent

pro

Jadłospis przedszkole

 14.10.2024

Poniedziałek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Bułka paryska z masłem i dżemem truskawkowym

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony: truskawki, cukier (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier
Dżem truskawkowy, niskosłodzony: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Herbata czarna

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 180 g woda, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
Makaron **pszenny** bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyyczajnej

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 45 g

Bułka paryska z masłem

Składniki: 40 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 100 g

Orzechy włoskie 15 g

 15.10.2024

Wtorek

I Śniadanie

Kasza jaglana na mleku z musem jabłkowym

Składniki: 130 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g jabłko, 20 g kasza jaglana, 3 g cukier

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 30 g ser mozzarella (**mleko**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)
Bułki **pszenne** grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier
Ser mozzarella (**mleko**): **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Herbata czarna

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

Obiad

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym

Składniki: 60 g wieprzowina łopatka, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok jabłkowy 100% 150 g

 16.10.2024

Środa

I Śniadanie

Jajko gotowane

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

Kanapka z masłem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i ogórkiem

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Kakao

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

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbasą śląską

Składniki: 150 g woda, 84 g ziemniaki, 40 g kielbasa śląska, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 8 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g Żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułki kajzerki (pszenica) 35 g

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

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Jabłko 120 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

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

 17.10.2024

Czwartek

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 25 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

Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata miętowa

Obiad

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach

Składniki: 80 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa

Kasza kuskus (pszenica) 30 g

Surówka z białej kapusty z jogurtem greckim

Składniki: 65 g kapusta biała, 13 g jogurt grecki (**mleko**)

Jogurt grecki (**mleko**): **mleko**, żywe kultury barterii

Sok wielowarzywny 100% 150 g

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

 18.10.2024

Piątek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **żytni** jasny: Mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

Kanapka z serem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

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

Pomidorki koktajlowe 40 g

Herbata czarna

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

Obiad

Klopsy z dorsza w sosie koperkowym

Składniki: 65 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 40 g woda, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** zwykłe, 4 g cebula, 4 g koperek

Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

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**), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek

Jogurt grecki (**mleko**): **mleko**, żywe kultury barterii

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

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

Jogurt grecki (**mleko**): **mleko**, żywe kultury barterii

Sok marchwiowy 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, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Marchew 50 g

Energia: 949 kcal

Podwieczorek

Sok marchwiowy 100% 300 g

Energia: 990 kcal

Podwieczorek

Marchew 30 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Energia: 992 kcal

Podwieczorek

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 160 g

Gruszka 200 g

Energia: 945 kcal

Podwieczorek

Jabłko 170 g

Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu 150 g

Energia: 946 kcal