

Intendent**pro** Jadłospis przedszkole

📅 **15.04.2024 Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka

40 g

Ogórek 50 g

Bułki sojowe 40 g

Składniki: mąka pszenna, prażona mąka żytnia, łamane ziarno soi, siemię 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

Gruszka 180 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: 180 g woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 12 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

Sok pomidorowy 100% 200 g

📅 **16.04.2024 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**, 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

Keczip: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne
Majonez: 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% 200 g

Jabłko 100 g

📅 **17.04.2024 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

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

📅 **18.04.2024 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 pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem z filetem z kurczaka

Składniki: 180 g woda, 50 g passata pomidorowa, 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 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

Passata pomidorowa: przecier pomidorowy, sól

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

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.

📅 **19.04.2024 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, siemię 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, 10 g olej rzepakowy

Paluszki rybne mrożone: 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

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

Woda 100 g

Energia: 956 kcal

Podwieczorek

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym
Składniki: 40 g chleb ~~pszenno-żytni~~, słonecznikowy, 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

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

Woda 100 g

Energia: 967 kcal

Podwieczorek

Woda 100 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Marchew 30 g

Energia: 989 kcal

Podwieczorek

Banan 150 g

Woda 100 g

Marchew 50 g

Energia: 957 kcal

Podwieczorek

Gruszka 150 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Energia: 1066 kcal