

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole 2:

17.03.2025

Poniedziałek

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Chleb pszenno-żytni

30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny

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

0 ml

Cukier

5 g

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie

pieczarkowym

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

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

mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot owocowy

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

18.03.2025

Wtorek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

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

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

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

Obiad

Kotlet z kurczaka w panierce

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

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

19.03.2025

Środa

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

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

0 ml

Cukier

5 g

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

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

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

Bułki kajzerki

50 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże,

sól, cukier.

Marchew

50 g

Energia: 958 kcal

Podwieczorek

Sok pomidorowy 100%

150 ml

Banan

180 g

Energia: 977 kcal

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

20.03.2025

Czwartek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

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

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

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

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier

Awokado

20 g

Obiad

Pierogi z truskawkami

180 g

Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, woda, cukier

Cukier

5 g

Woda z cytryną

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

Orzechy włoskie

15 g

Jabłko

100 g

Energia: 977 kcal

Podwieczorek

Marchew

30 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

150 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Energia: 977 kcal

21.03.2025

Piątek

I Śniadanie

Jajko gotowane

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

Kanapka z masłem i ogórkiem

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

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

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

Obiad

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 65 g **pstrąg** tęczyowy świeży(**ryba**), 5 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g**jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g sól biała, 1 g masło ekstra(z **mleka**)

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

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

Podwieczorek

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.

Jabłko

200 g

Energia: 961 kcal