

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

📅 **19.05.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka
30 g

Ogórek 40 g

Bułki sojowe 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Herbata z cytryną i z miodem ml
Składniki: 150 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 ml herbata czarna

Gruszka 180 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem g
Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 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

Bułka paryska z masłem g
Składniki: 40 g bułka paryska (angielka)(mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 8 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok pomidorowy 100% 200 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.

Marchew 50 g

Woda 100 ml

Energia: 989 kcal

📅 **20.05.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Kanapka z serem g
Składniki: 40 g chleb **pszemno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 8 g masło ekstra (z **mleka**)

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 ml
Składniki: 150 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 ml herbata czarna

Obiad

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym g
Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g keczup(pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 3 g majonez(olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 0 g czosnek

Ryż biały 30 g
Brokuły, gotowane w wodzie 50 g
Sok wielowarzywny 100% 200 ml
Jabłko 100 g

Podwieczorek

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym g
Składniki: 40 g chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika), 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

Woda 100 ml

Energia: 961 kcal

📅 **21.05.2025** **Środa**

Śniadanie

Parówki wieprzowe 50 g
Chleb pszenno-żytni 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Pomidor 50 g
Ser twarogowy chudy (z mleka) 30 g

Herbata miętowa 1 g
Cukier 1 g

Obiad

Makaron pszenny bezjajeczny 50 g
Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

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 10 g
Składniki: marchew, **seler**, pietruszka, por

Olej rzepakowy 5 g
Ser gouda tłusty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Wafle ryżowe 20 g
Składniki: ryż brązowy, sól
Sok marchwiowy 100% 100 ml

Podwieczorek

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

Jabłko 150 g

Energia: 936 kcal

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

📅 **22.05.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g ryż biały
Bułki kajzerki 40 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Ser camembert pełnotłusty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, bakterie fermentacji mlekowej

Pomidor 50 g
Kiełbasa delikatesowa z kurczaka
15 g

Herbata z cytryną i miodem ml
Składniki: 180 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kiełbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 5 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

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.

Bułki kajzerki 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Podwieczorek

Marchew 30 g
Woda 100 ml
Banan 150 g

Energia: 980 kcal

📅 **23.05.2025** **Piątek**

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku g
Składniki: 150 ml **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 (z mleka) 10 g
Ogórek kiszony 30 g
Serek wiejski 25 g
Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**
Herbata owocowa ml
Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Obiad

Paluszki rybne smażone g
Składniki: 90 g paluszki **rybne** mrożone(**pszenica**, **ryba**), 10 g olej rzepakowy
Ziemniaki gotowane g
Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała
Surówka z pora, marchewki i jabłka
g
Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Sok marchwiowy 100% 150 ml

Wafle ryżowe 10 g
Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Gruszka 150 g
Woda z cytryną ml
Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 986 kcal