

Intendent

pro

Jadłospis przedszkole 2

21.10.2024

Poniedziałek

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

Składniki: 180 g **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 (mleko)

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 (mleko)

25 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka**mleka**

Herbata czarna

0 g

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**)

Kompot owocowy

Składniki: 90 g woda, 23 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g 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.

Chrupki kukurydziane

20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Banan

150 g

Woda

100 g

Marchew

30 g

Energia: 973 kcal

22.10.2024

Wtorek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

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

Pomidor

40 g

Bułka grahamka z szynką z indyka i ogórkiem kiszonym

Składniki: 30 g bułki **pszenne** grahamki, 15 g szynka z indyka, 10 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki **pszenne** grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Herbata czarna

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 1 g 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 (**pszenica**)

Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g sól biała

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony

50 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Sok marchwiowy 100%

150 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

150 g

Woda

100 g

Gruszka

150 g

Energia: 965 kcal

23.10.2024

Środa

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezglajeczny

Makaron **pszenny** bezglajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Chleb pszenno-żytni

30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (mleko)

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 (mleko)

30 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Herbata czarna

0 g

Cukier

5 g

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie

Składniki: 180 g woda, 70 g ziemniaki, 30 g**jaja** kurze całe, 25 g kiełbasa 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 (**żyto**), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zakwas na żurek (**żyto**): woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

Woda z cytryną

Składniki: 100 g woda, 3 g cytryna

Bułki kajzerki (pszenica)

50 g

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

Marchew

50 g

Podwieczorek

Sok pomidorowy 100%

150 g

Banan

180 g

Energia: 958 kcal

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

24.10.2024

Czwartek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

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

Awokado

25 g

Herbata z cytryną

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

Obiad

Pierogi z truskawkami (pszenica)

180 g

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

Cukier

5 g

Woda z cytryną

Składniki: 100 g woda, 3 g cytryna

Orzechy włoskie

10 g

Jabłko

100 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

150 g

Sok marchwiowy 100%

120 g

Energia: 988 kcal

25.10.2024

Piątek

I Śniadanie

Jajko gotowane

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

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

Kakao

Składniki: 180 g **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 (**pszenica**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane z masłem

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

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**)

Sok wielowarzywny 100%

100 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.

Jabłko

200 g

Energia: 1019 kcal