Intendentpro

Dzień wolny

Jadłospis Przedszkole 5:

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

22.04.2025 Wtorek

I Śniadanie

Kasza manna na mleku
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna(**pszenica**)

Kanapka z dżemem truskawkowym
Składniki: 30 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**)

Ogórek 40 g

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka 30 g

Herbata rumiankowa
Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa

Obiad

Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowo- pietruszkowym
Składniki: 65 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g pieczarki świeże, 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki

Ziemniaki gotowane z maslem
Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami
Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzynki, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Sok jabłkowy 100% 200 ml

Orzechy włoskie 20 g

Podwieczorek

Jogurt polski na deser 125 g
Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtluszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Marchew 40 g

Energia: 964 kcal

23.04.2025 Środa

I Śniadanie

Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką
Składniki: 50 g bułki kajzerki(mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 25 g papryka czerwona, 20 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

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

Obiad

Zupa ogórkowa
Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2.14 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Klopsiki wieprzowe w sosie własnym
Składniki: 65 g wieprzowina łopatka, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g **jaja** kurze całe, 3 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g olej rzepakowy, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Sok pomidorowy 100% 150 ml

Banan 100 g

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

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem jabłkowym
Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g jabłko, 20 g kasza jaglana, 3 g cukier

Herbata owocowa
Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Energia: 976 kcal

24.04.2025 Czwartek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

Chałka z serkiem śmietankowym
Składniki: 40 g chałki **pszenne**(mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 20 g serek śmietankowy(serek śmietankowy, sól)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Awokado 20 g

Pomidor 40 g

Herbata miętowa, bez cukru
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Obiad

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem
Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g ryż biały, 10 g przecier pomidorowy, 10 g ananas, plastry w syropie(ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Sok pomarańczowy 100% 150 ml

Jogurt polski na deser 125 g
Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtluszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Podwieczorek

Jabłko 120 g

Sok marchwiowy 100% 250 ml

Energia: 971 kcal

25.04.2025 Piątek

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony
Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ogórek kiszony, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 6 g ser gouda tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 2 g szczypiorek

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

Pomidor 20 g

Obiad

Dorsz pieczony
Składniki: 75 g **dorsz** świeży, filety bez skóry(**ryba**), 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane z maslem
Składniki: 120 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką
Składniki: 35 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 25 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Sok jabłkowy 100% 200 ml

Wafle ryżowe 20 g
Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jogurt grecki 150 g
Składniki: **mleko**, żywe kultury barterii

Woda 150 ml

Marchew 30 g

Energia: 934 kcal