

Intendent

pro

Jadłospis przedszkole 2

 23.09.2024

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 monosodowy, przyprawy, substancja 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

 24.09.2024

Wtorek

I Śniadanie

Jajko gotowane

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

Bułki kajzerki (pszenica)

50 g

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

Masło ekstra (mleko)

10 g

Pomidor

40 g

Kiełbasa krotoszyńska (pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, mleko, seler, gorczyca)

20 g

Składniki: mieso wieprzowe85%, woda skrobia ziemniaczana, białko wieprz. kol.,błonnik groch., stabilizator e451, przeciwutleniacze, e301, e300, sól, kon. białka **sojowego**, przyprawy, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku e 621, substancja konserwująca e250.

Salata

25 g

Kakao

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek

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: 130 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

Gruszka

150 g

 25.09.2024

Środa

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

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

Makaron **pszenny** bezjajeczny: 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

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

 26.09.2024

Czwartek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

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

Masło ekstra (mleko)

10 g

Pomidor

20 g

Ser mozzarella (mleko)

20 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Awokado

25 g

Chleb pszenny

30 g

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

Herbata z cytryną

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

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

Woda z cytryną

Składniki: 100 g woda, 3 g cytryna

Banan

100 g

 27.09.2024

Piątek

I Śniadanie

Jajecznica

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy

Bułki kajzerki (pszenica)

50 g

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

Masło ekstra (mleko)

10 g

Ser gouda tłusty (mleko)

30 g

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

Ogórek

40 g

Herbata z cytryną

Składniki: 150 g woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 65 g **pstrąg** tęczowy 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: 130 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%

150 g

Wafle ryżowe

30 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

- Banan 150 g
- Woda 100 g
- Marchew 30 g

Energia: 973 kcal

Podwieczorek

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) 150 g
- Woda 100 g
- Jabłko 200 g

Energia: 1022 kcal

Podwieczorek

- Wafle ryżowe 30 g
- Składniki: ryż brązowy, sól
- Sok jabłkowy 100% 150 g

Energia: 981 kcal

Podwieczorek

- Sok marchwiowy 100% 300 g

Energia: 997 kcal

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.
- Gruszka 120 g
- Woda 100 g

Energia: 1005 kcal