

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

 **24.03.2025 Poniedziałek**

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 25 g chleb **pszemno-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**)

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i ogórkiem

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**)

Pomidor 30 g

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 200 ml woda, 8 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Obiad

Gulasz wołowy

Składniki: 50 g wołowina połówdwa, 40 ml woda, 6 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza bulgur (pszenica) 30 g

Masło ekstra (z mleka) 2 g

Ogórek kiszony 60 g

Woda 150 ml

Orzechy włoskie 15 g

Podwieczorek

Marchew 30 g

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.

Energia: 938 kcal

 **25.03.2025 Wtorek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z jajkiem

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z pieczywa graham z serem i pomidorem

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham(mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 25 g ser gouda tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata miętowa

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbasą śląską

Składniki: 200 ml woda, 50 g ziemniaki, 40 g kielbasa śląska, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g boczek wędzony bez kości, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 1 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Bułki wieloziarniste 30 g

Składniki: mąka **pszenna** 750, woda, mąka **żytnia** 580, słonecznik, śruta **żytnia** gruba, płatki **owsiane**, dynia, siemię lniane, drożdże, sól, skłód **jęczmienny** jasny

Sok marchwiowy 100% 200 ml

Podwieczorek

Gruszka 180 g

Energia: 962 kcal

 **26.03.2025 Środa**

I Śniadanie

Parówki z szynki(gorczyca) 50 g

Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny(mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.), 30 g ogórek, 2 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z pieczywa graham z serkiem śmietankowym i papryką czerwoną

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham(mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 20 g serek śmietankowy(serek śmietankowy, sól), 15 g papryka czerwona, 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Kakao

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

Obiad

Pieczony filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 ml woda, 25 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z marchewki, białej rzodkwi z jogurtem greckim

Składniki: 48 g marchew, 48 g rzodkiewka, 8 g jogurt grecki(**mleko**, żywe kultury barterii)

Sok wielowarzywny 100% 100 ml

Podwieczorek

Wafle ryżowe 30 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Sok pomarańczowy 100% 100 ml

Energia: 988 kcal

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

 **27.03.2025 Czwartek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i ogórkiem

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**)

Kanapka z serem i papryką

Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra(z **mleka**)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 180 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Obiad

Zupa gołąbkowa

Składniki: 180 ml woda, 80 g kapusta włoska, 50 g passata pomidorowa(przecier pomidorowy, sól), 45 g mięso mielone wieprzowo- wołowe(mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%), 20 g marchew, 16 g cebula, 12 g ryż biały, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Bułka grahamka z masłem

Składniki: 30 g bułki **pszenne** grahamki(mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Woda z cytryną

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Banan 180 g

Energia: 960 kcal

 **28.03.2025 Piątek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Kanapka z serem i pomidorem

Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni**(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra(z **mleka**)

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 25 g chleb **pszemno-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 miętowa 0 g

Obiad

Paluszki rybne smażone

Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone(**pszenica**, **ryba**), 10 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane z masłem

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

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 40 g kapusta biała, 40 g jabłko, 24 g marchew, 16 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot owocowy

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Jabłko 150 g

Energia: 987 kcal