

Jadłospis przedszkole

📅 26.02.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kielbasa delikatesowa z kurczaka

40 g

Ogórek 50 g

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 (mleko) 10 g

Herbata z cytryną i z miodem

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

Gruszka 130 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: 180 g woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 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

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

Bułka paryska z masłem

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 3 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

Sok marchwiowy 100% 300 g

📅 27.02.2024 Wtorek

I Śniadanie

Parówki wieprzowe 50 g

Chleb pszenno-żytni 30 g

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

Masło ekstra (mleko) 8 g

Pomidor 50 g

Ser twarogowy chudy (mleko) 40 g

Herbata miętowa 0 g

Cukier 1 g

Obiad

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: 65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 g woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: 180 g ziemniaki, 0 g sól biała

Brukselka, mrożona 50 g

Kefir, 2% tłuszczu (mleko) 200 g

Wafle ryżowe 30 g

Składniki: ryż brązowy, sól

📅 28.02.2024 Środa

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezglutenowy

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

Kanapka z serem

Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni**, 30 g ser gouda tłusty (**mleko**), 8 g masło ekstra (**mleko**)

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

Ser gouda tłusty: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

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

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

Obiad

Gyros z kurczaka z sosem

jogurtowym

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g keczup, 3 g majonez (**jałka**, **gorczyca**), 0 g czosnek

Keczup: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Ryż biały 30 g

Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 65 g **seler** korzeniowy, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 13 g jabłko

Sok wielowarzywny 100% 200 g

Jabłko 100 g

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

📅 29.02.2024 Czwartek

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

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

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ser camembert pełnotłusty (mleko)

20 g

Składniki: mleko, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, bakterie fermentacji mlekowej

Pomidor 50 g

Herbata z cytryną i miodem

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

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: 180 g woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kielbasa 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

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

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

Woda 100 g

📅 01.03.2024 Piątek

I Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

Składniki: 150 g **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 (mleko) 10 g

Ogórek kiszony 30 g

Serek wiejski (mleko) 25 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka mleka

Herbata owocowa

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

Obiad

Paluszki rybne smażone

Składniki: 90 g paluszki **rybne** mrożone, 10 g olej rzepakowy

Paluszki rybne mrożone: filety z **ryb** białych (65%) (A - **mintaj**, D - **morszczuk**; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka pszenna, sól

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok marchwiowy 100% 300 g

Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

Składniki: 70 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 12 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 9 g **jaja** kurze całe, 3 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

Marchew 50 g

Woda 100 g

Energia: 947 kcal

Podwieczorek

Banan 200 g

Woda 100 g

Energia: 999 kcal

Podwieczorek

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: 40 g chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

Woda 100 g

Energia: 986 kcal

Podwieczorek

Banan 150 g

Woda 100 g

Marchew 50 g

Energia: 955 kcal

Podwieczorek

Gruszka 150 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Energia: 1066 kcal