

Intendent**pro** Jadłospis przedszkole 5

 **29.04.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 30 g ser mozzarella (**mleko**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

Ser mozzarella: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Herbata z cytryną

Składniki: 150 g woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 0 g herbata czarna

Awokado 20 g

Obiad

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

Składniki: 70 g wieprzowina szynka surowa, 9 g **jaja** kurze całe, 6 g bułki **pszenne** wrocławskie, 6 g bułka tarta (**pszenica**), 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Bułki pszenne wrocławskie: mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej

Bułka tarta: mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 110 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Brokuły, gotowane w wodzie 60 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

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.

Podwieczorek

Banan 160 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 100 g

Energia: 963 kcal

 **30.04.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 10 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

Ogórek 40 g

Herbata rumiankowa

Składniki: 180 g 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 masłem

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

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami

Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzyнки, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Sok jabłkowy 100% 200 g

Orzechy włoskie 20 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Marchew 40 g

Energia: 948 kcal

Dzień wolny

Dzień wolny

Dzień wolny

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