

Intendent

pro

Jadłospis przedszkole 5

30.09.2024

Poniedziałek

I Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)
Chleb **pszemno-żytni**: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Dżem truskawkowy, niskosłodzony: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Bułka grahamka z serem i sałatą

Składniki: 25 g bułki **pszenne** grahamki, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

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

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

Pomidorki koktajlowe 30 g

Herbata czarna

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym

Składniki: 65 g wieprzowina łopatka, 40 g woda, 10 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Ogórek kiszony 50 g

Sok jabłkowy 100% 200 g

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

Składniki: 88 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 11 g **jaja** kurze całe, 9 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 4 g cukier, 3,5 g skrobia ziemniaczana

Marchew 30 g

Woda 150 g

Energia: 956 kcal

01.10.2024

Wtorek

I Śniadanie

Jajko gotowane

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

Kanapka z masłem

Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Ogórek kiszony 20 g

Kakao

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

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: 180 g woda, 80 g brokuły, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g koperek, 1 g sól biała, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 40 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

Bułka grahamka z masłem

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

Podwieczorek

Banan 180 g

Woda 150 g

Energia: 995 kcal

02.10.2024

Środa

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)
Chleb **pszemno-żytni**: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Dżem truskawkowy, niskosłodzony: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: 25 g chleb **pszenny**, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny**: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: 150 g woda, 1 g herbata malinowa
Herbata malinowa: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Obiad

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe

Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: 60 g kapusta biała, 13 g marchew, 5 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g koperek

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

Sok pomarańczowy 100% 200 g

Podwieczorek

Jogurt polski na deser (**mleko**) 125 g

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karotenyl, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Marchewka słupki

Składniki: 50 g marchew

Energia: 1026 kcal

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

03.10.2024

Czwartek

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

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: 25 g chleb **pszenny**, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny**: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i papryką

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Herbata czarna

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem z filetem z kurczaka

Składniki: 180 g woda, 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g por, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0.1 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 50 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Orzechy włoskie 20 g

Podwieczorek

Gruszka 200 g

Sok wielowarzywny 100% 150 g

Energia: 955 kcal

04.10.2024

Piątek

I Śniadanie

Jajecznica

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Kanapka z masłem

Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

Kanapka z pieczywa graham z serem i papryką

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata miętowa

Obiad

Pierogi z truskawkami (**pszenica**)

200 g

Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, woda, cukier

Sok marchwiowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) 150 g

Marchew 30 g

Energia: 1009 kcal