Intendentpro

Jadłospisy dla żłobków i przedszkoli Anny Motak

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

Jadłospis Przedszkole 09-13.12.2024 krecik

09.12.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Wędlina wieprzowa 40g
Składniki: wędlina wieprzowa Wędlina wieprzowa: mięso wieprzowe, przyprawy, aromaty naturalne, naturalne białko wieprzowe kolagenowe, błonnik bezglutenowy

Ogórek zielony 40g
Składniki: ogórek

Natka pietruszki 5g
Składniki: natka pietruszki

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (**mleko**) Masło ekstra (**mleko**): śmietanka pasteryzowana

Bułka weka 60g
Składniki: bułka weka (**pszenica**) Bułka weka (**pszenica**): mąka **pszenna**, woda, drożdże piekarnicze, sól,

Mleko do picia 250ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 300ml
Składniki: woda burak ziemniaki, późne fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy kurczak, tuszka marchew kapusta biała Śmietana 18% (**mleko**) pietruszka, korzeń **seler** korzeniowy por natka pietruszki sól biała pieprz ziele angielskie liść laurowy Fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy: fasola czerwona, woda sól

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 220g
Składniki: jabłko ryż biały cukier olej rzepakowy cynamon

Jogurt grecki z wanilią 80g
Składniki: jogurt grecki (**mleko**) cukier z prawdziwą wanilią Jogurt grecki (**mleko**): **mleko**, żywe kultury bakterii Cukier z prawdziwą wanilią: cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

Lemoniada cytrynowa 200ml
Składniki: woda sok ze świeżej cytryny

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Jabłko 1 szt.

Energia: 1111 kcal Białko: 37.4 g Tłuszcze: 31.4 g Węglowodany: 162.1 g

10.12.2024 Wtorek

I Śniadanie

Ser mozzarella 40g
Składniki: ser mozzarella (**mleko**) Ser mozzarella (**mleko**): **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Pomidor 40g
Składniki: pomidor

Bazylia, świeża 5g
Składniki: bazylia świeża

Pestki dyni 5g
Składniki: dynia, pestki, łuskane

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (**mleko**) Masło ekstra (**mleko**): śmietanka pasteryzowana

Chleb dyniowy 60g
Składniki: chleb dyniowy (**pszenica**) Chleb dyniowy (**pszenica**): naturalny zakwas **żytni** [mąka **żytnia** 27,5%, woda], pestki dyni 20,9%, mąka **żytnia** 10,4%, słód **żytni** [**żyto**, woda], sól

Kakao 250ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu kakao 16%, proszek cukier

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300ml
Składniki: woda marchew makaron **pszenny** bezjajeczny pietruszka, korzeń **seler** korzeniowy koncentrat pomidorowy, 30% por Śmietana 18% (**mleko**) sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie Makaron **pszenny** bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Bitka drobiowa w sosie własnym 100g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry cebula mąka **pszenna** typ 500, z witaminami olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki koperek

Surówka z czerwonej kapusty i papryki 80g
Składniki: kapusta czerwona papryka czerwona olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 200ml
Składniki: Śliwki cukier

Podwieczorek

Mus jabłkowy 150g
Składniki: jabłko

Herbatniki 30g
Składniki: herbatniki (**pszenica**, **mleko**)

Energia: 1149 kcal Białko: 51 g Tłuszcze: 35 g Węglowodany: 149.4 g

11.12.2024 Środa

I Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 250g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu kasza kukurydziana

Sałatka jarzynowa 30g
Składniki: marchew pietruszka, korzeń **jaja** kurze całe ziemniaki groszek zielony jabłko ogórek kiszony majonez (**jajka**, **gorczyca**) cebula jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) Majonez (**jajka**, **gorczyca**): olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Szczypiorek 5g
Składniki: szczypiorek

Masło 5g
Składniki: masło ekstra (**mleko**) Masło ekstra (**mleko**): śmietanka pasteryzowana

Chleb żytni razowy 30g
Składniki: chleb **żytni** razowy Chleb **żytni** razowy: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Herbata owocowa 250ml
Składniki: woda cukier herbata owocowa

Obiad

Zupa kalafiorowa 300ml
Składniki: woda ziemniaki kalafior marchew pietruszka, korzeń mięso z ud kurczaka, bez skóry **seler** korzeniowy por koperek Śmietana 18% (**mleko**) sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami z serem żółtym 220g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**) brokuły ser gouda tłusty (**mleko**) cebula olej rzepakowy Ser gouda tłusty (**mleko**): **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato Makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**): semolina z **pszenicy** twardej

Sos pomidorowy 80g
Składniki: koncentrat pomidorowy, 30% woda mąka **pszenna** typ 500, z witaminami masło ekstra (**mleko**)

Surówka z marchewki, białej rzodkwi z jogurtem greckim 40g
Składniki: marchew biała rzodkiew jogurt grecki (**mleko**) Jogurt grecki (**mleko**): **mleko**, żywe kultury bakterii

Kompot jabłkowy 200ml
Składniki: woda jabłko cukier

Podwieczorek

Mandarynki 1 szt.

Wafle ryżowe 10g
Składniki: wafle ryżowe Wafle ryżowe: ryż brązowy, sól

Energia: 1072 kcal Białko: 47.2 g Tłuszcze: 30.5 g Węglowodany: 145.6 g

12.12.2024 Czwartek

I Śniadanie

Ser żółty 20g
Składniki: ser tylżycki pełnotłusty (**mleko**) Ser tylżycki pełnotłusty (**mleko**): **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Pasta z szynki z jajkiem 20g
Składniki: szynka wieprzowa, gotowana **jaja** kurze całe cebula olej rzepakowy

Ogórek kiszony 20g
Składniki: ogórek kiszony

Papryka czerwona 20g
Składniki: papryka czerwona

Szczypiorek 5g
Składniki: szczypiorek

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (**mleko**) Masło ekstra (**mleko**): śmietanka pasteryzowana

Bułka grahamka 60g
Składniki: bułki **pszenne** grahamki Bułki **pszenne** grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Herbata owocowa 250ml
Składniki: woda herbata owocowa, cukier

Obiad

Zupa solferino 300ml
Składniki: woda ziemniaki marchew pomidory w puszce całe papryka czerwona **seler** korzeniowy pietruszka, korzeń kapusta biała por masło ekstra (**mleko**) natka pietruszki sól biała pieprz zioła prowansalskie

Gulasz wołowo - wieprzowy z warzywami korzeniowymi 100g
Składniki: wołowina polędwica wieprzowina łopatka marchew **seler** korzeniowy woda koncentrat pomidorowy, 30% pietruszka, korzeń cebula olej rzepakowy

Kasza gryczana 150g
Składniki: kasza gryczana, gotowana

Fasolka szparagowa na parze z oliwą 80g
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona oliwa z oliwek

Kompot truskawkowy 200ml
Składniki: woda jagody mrożone cukier

Podwieczorek

Jogurt owocowy 150ml
Składniki: jogurt owocowy, 1,5% tłuszczu Jogurt owocowy, 1,5% tłuszczu: **mleko** pasteryzowane, cukier, wsad owocowy, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus).

Energia: 952 kcal Białko: 40.8 g Tłuszcze: 28.8 g Węglowodany: 123.6 g

13.12.2024 Piątek

I Śniadanie

Serek śmietankowy 20g
Składniki: serek śmietankowy (**mleko**) Serek śmietankowy (**mleko**): serek śmietankowy, sól

Hummus z buraczkiem i pestkami słonecznika 20g
Składniki: ciecierzyca konserwowa **sezam**, nasiona burak natka pietruszki sól biała pieprz olej rzepakowy słonecznik, nasiona

Papryka czerwona 40g
Składniki: papryka czerwona

Sałata 10g
Składniki: sałata

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (**mleko**) Masło ekstra (**mleko**): śmietanka pasteryzowana

Chleb pszenno-żytni 60g
Składniki: chleb **pszenno-żytni** Chleb **pszenno-żytni**: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Kawa zbożowa na mleku 250ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa krem z dyni z grzankami 300ml
Składniki: woda dynia marchew pietruszka, korzeń bułki **pszenne** wrocławskie woda **seler** korzeniowy por skrzydło indyka przyprawa ziołowa olej rzepakowy Bułki **pszenne** wrocławskie: mąka **pszenna**, woda **mleko**, drożdże, sól, cukier olej

Paluszki rybne pieczone 60g
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**) Paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**): filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, sól

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki koperek

Surówka z mix sałat z jogurtem 80g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) sałata rukola roszponka

Kompot owocowy 200ml
Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier Mieszanka owocowa, mrożona: aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%

Podwieczorek

Bułka z masłem i konfiturą truskawkową 60g
Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**) konfitura truskawkowa masło ekstra (**mleko**) Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier Masło ekstra (**mleko**): śmietanka pasteryzowana Konfitura truskawkowa: truskawki, cukier, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.

Energia: 1121 kcal Białko: 40.5 g Tłuszcze: 39.1 g Węglowodany: 147.6 g