

## Jadłospis Przedszkole 27-31.01.2024 krecik

### 📅 27.01.2025 Poniedziałek

#### I Śniadanie

##### Twarożek z jogurtem 40g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

##### Rzodkiewka 40g

Składniki: rzodkiewka

##### Szczypiorek

##### Masło 10g

Składniki: masło ekstra (z **mleka**)

##### Salata 10g

Składniki: salata

##### Bułka pszenna 30g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

##### Chleb żytni jasny 30g

Składniki: chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.)

##### Kakao 250ml

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

#### Obiad

##### Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasola biała, nasiona suche, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

##### Sos ziołowy z mielonym mięskiem z indyka i warzywami 100g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, brokuły, cebula, marchew, oliwa z oliwek, bazylia świeża

##### Makaron świderki 150g

Składniki: makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

##### Marchewka mini na parze 40g

Składniki: mini marchewki

##### Kompot jabłkowo- agrestowy 180ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

#### Podwieczorek

##### Gruszka 120g

Składniki: gruszka

##### Chrupki kukurydziane 10g

Składniki: chrupki kukurydziane (mąka kukurydziana, woda)

Energia: 1128 kcal Białko: 48 g Tłuszcz: 27.2

### 📅 28.01.2025 Wtorek

#### I Śniadanie

##### Jajko gotowane 60g

Składniki: **jaja** kurze całe

##### Pomidor 40g

Składniki: pomidor

##### Koperek

##### Masło 10g

Składniki: masło ekstra (z **mleka**)

##### Chleb pszenny graham 60g

Składniki: chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże)

##### Kawa zbożowa na mleku 250ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

#### Obiad

##### Zupa szpinakowa z ziemniakami i koperkiem 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **sele**r, pietruszka, por), szpinak, mrożony, cebula, koperek

##### Pulpety gotowane z piersi indyka w sosie pomidorowym 100g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, woda, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), **jaja** kurze całe, pomidory w puszcze krojone, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka, oregano suszone

##### Kasza bulgur 150g

Składniki: kasza bulgur (**pszenica**)

##### Surówka z kiszzonego ogórka 80g

Składniki: ogórek kiszony, jabłko, olej rzepakowy

##### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

#### Podwieczorek

##### Jogurt owocowy 150ml

Składniki: 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: 1104 kcal Białko: 45 g Tłuszcz: 35.9

### 📅 29.01.2025 Środa

#### I Śniadanie

##### Płatki owsiane na mleku 250g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

##### Indyk pieczony 20g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy

##### Ogórek zielony 40g

Składniki: ogórek

##### Szczypiorek

##### Masło 5g

Składniki: masło ekstra (z **mleka**)

##### Chleb pszenno-żytni 30g

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól)

##### Herbata rumiankowa 250ml

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

#### Obiad

##### Zupa wielowarzywna z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kalafior, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

##### Pampuchy z jogurtem naturalnym i sosem truskawkowym 300g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanili (2%)), sól biała, sok ze świeżej cytryny

##### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

#### Podwieczorek

##### Mus jabłkowy 200g

Składniki: jabłko

##### Ciasteczka owsiane 35g

Składniki: płatki **owsiane**, soda oczyszczona, masło ekstra (z **mleka**), cukier

Energia: 965 kcal Białko: 34.4 g Tłuszcz: 24.7

### 📅 30.01.2025 Czwartek

#### I Śniadanie

##### Kasza manna na mleku 250g

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

##### Serek fromage 20g

Składniki: serek fromage (twaróg, masło, **mleko** pasteryzowane, sól)

##### Papryka czerwona 40g

Składniki: papryka czerwona

##### Natka pietruszki

##### Masło 5g

Składniki: masło ekstra (z **mleka**)

##### Chleb żytni jasny 30g

Składniki: chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.)

##### Herbata owocowa 250ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

#### Obiad

##### Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i pestkami słonecznika 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, pietruszka, korzeń, groszek ptyśowy (**pszenica**), marchew, **sele**r korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muskatolowa, tymianek, słonecznik, nasiona

##### Filet drobiowy pieczony w ziołach 60g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, przyprawa ziołowa, oliwa z oliwek

##### Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

##### Surówka z kapusty pekińskiej 80g

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, olej rzepakowy

##### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

#### Podwieczorek

##### Kakao 250ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

##### Bułka maślana 30g

Składniki: bułka maślana (mąka **pszenna**, podmłoda drożdżowa, tłuszcz roślinny.)

Energia: 1082 kcal Białko: 45 g Tłuszcz: 39.7

### 📅 31.01.2025 Piątek

#### I Śniadanie

##### Pasta z soczewicy i warzyw 20g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **sele**r, pietruszka, por), woda, natka pietruszki, sól biała, pieprz

##### Ser mozzarella 20g

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

##### Pomidor 40g

Składniki: pomidor

##### Bazylia, świeża

##### Masło 10g

Składniki: masło ekstra (z **mleka**)

##### Bułka weka 30g

Składniki: bułka weka (mąka **pszenna**, woda, drożdże piekarnicze, sól)

##### Chleb pszenno-żytni 30g

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól)

##### Kakao 250ml

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

#### Obiad

##### Zupa neapolitańska z makaronem 300ml

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), koperek, udo z kurczaka, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

##### Paluszki rybne własnej roboty 60g

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy

##### Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

##### Surówka z kiszzonej kapusty 80g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy, jabłko

##### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

#### Podwieczorek

##### Jagodzianki (**pszenica**, **mleko**)

Energia: 1073 kcal Białko: 43.1 g Tłuszcz: 27.2

g Węglowodany: 167.9 g

g Węglowodany: 147.1 g

g Węglowodany: 143 g

g Węglowodany: 130 g

31.9 g Węglowodany: 147.3 g

