Intendentpro

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

Jadłospis Przedszkole 05-09.05.2025 krecik

05.05.2025 Poniedziałek

Śniadanie

Wędlina drobiowa 20g
Składniki: wędlina drobiowa(mięso z piersi z kurcząt, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromat, kwas askorbinowy, azotyn sodu)

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

Pomidor 40g
Składniki: pomidor

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (z **mleka**)

Chleb razowy 30g
Składniki: chleb razowy(mąka **pszenna** razowa, woda, sól, olej, drożdże,)

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 ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z serem i polewą truskawkową 300g
Składniki: truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), cukier

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

Podwieczorek

Banan

Jabłko

Energia: 935 kcal Białko: 44.2 g Tłuszcze: 28.6 g Węglowodany: 121.1 g

06.05.2025 Wtorek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 250g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki jaglane

Pasta z ciecierzycy, mięsa i warzyw korzeniowych 20g
Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, marchew, szynka wieprzowa, gotowana, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń

Ogórek kiszony 20g
Składniki: ogórek kiszony

Szczypiorek 5g
Składniki: 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 owoce lasu 250ml
Składniki: woda, herbata owoce lasu(kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody), cukier

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Sos pomidorowo-paprykowy z czerwoną fasolką i mięskiem drobiowym 100g
Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, passata pomidorowa(przecier pomidorowy, sól), oliwa, cebula, marchew, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy(fasola czerwona, woda sól), papryka czerwona, bazylia świeża

Ryż biały i brązowy 150g
Składniki: ryż biały, ryż brązowy

Marchewka mini na parze 40g
Składniki: mini marchewki

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona(aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), 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: 998 kcal Białko: 33.5 g Tłuszcze: 32.8 g Węglowodany: 135.3 g

07.05.2025 Środa

Śniadanie

Pasztet drobiowy 40g
Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej roślinny

Prażone pestki słonecznika 5ml
Składniki: słonecznik, nasiona

Rzodkiewka 40g
Składniki: rzodkiewka

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (z **mleka**)

Chleb orkiszowy 60g
Składniki: chleb **orkiszowy**

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony wieprzowy 60g
Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Mizeria z jogurtem 80g
Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sałata, rzodkiewka, sól biała

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

Podwieczorek

Gruszka

Wafle ryżowe
Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 957 kcal Białko: 35.8 g Tłuszcze: 36.2 g Węglowodany: 115.9 g

08.05.2025 Czwartek

Śniadanie

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

Pasta jajeczna z awokado 20g
Składniki: **jaja** kurze całe, awokado, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Papryka 40g
Składniki: papryka czerwona

Sałata 10g
Składniki: sałata

Masło 5g
Składniki: masło ekstra (z **mleka**)

Chleb żytni jasny 30g
Składniki: chleb **żytni** jasny(mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.)

Herbata z melisy 250ml
Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

Obiad

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

Gulasz wieprzowy 100g
Składniki: wieprzowina łopatka, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 150g
Składniki: kasza gryczana, gotowana

Surówka z buraczków z jabłkiem 40g
Składniki: burak, cebula, jabłko, olej rzepakowy

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

Podwieczorek

Bułka maślana z serkiem homogenizowanym waniliowym 50g
Składniki: bułka maślana(mąka **pszenna**, podmłoda drożdżowa, tłuszcz roślinny,), serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy(**mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)

Energia: 935 kcal Białko: 32.5 g Tłuszcze: 30.3 g Węglowodany: 127.5 g

09.05.2025 Piątek

Śniadanie

Dżem truskawkowy, niesłodzony 20g
Składniki: truskawki, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ser twarogowy, ziarnisty 20g
Składniki: serek twarogowy, ziarnisty(twaróg (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**), sól)

Ogórek 40g
Składniki: ogórek

Koperek

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (z **mleka**)

Chleb pszenny graham 60g
Składniki: chleb **pszenny** graham(mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże)

Bawarka 250ml
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, woda, herbata czarna

Obiad

Zupa krem z ciecierzycy z groszkiem ptysiowym i pestkami dyni 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, groszek ptysiowy(**pszenica**), natka pietruszki, ciecierzyca, nasiona suche, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, dynia, pestki, łuskane

Pieczony mintaj ze szpinakiem i serem mozzarella 100g
Składniki: **mintaj** świeży(**ryba**), ser mozzarella(**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), szpinak, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty Colesław 80g
Składniki: kapusta biała, marchew, majonez(olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), koperek

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

Podwieczorek

Sok jabłkowy 100% 250ml
Składniki: sok jabłkowy 100%

Herbatniki 15g
Składniki: herbatniki(**pszenica**, **mleko**)

Energia: 997 kcal Białko: 38.4 g Tłuszcze: 32.9 g Węglowodany: 132.2 g