

Intendent **pro** Jadłospis jadłospis przedszkolny 22-26.05.2023

📅 22.04.2024

Poniedziałek

Obiad

Zupa warzywna

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony, natka pietruszki

Gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Ryż biały, gotowany

Surówka z selera i jabłka ze śmietaną

Składniki: **seler** korzeniowy, jabłko, śmietana 18% (**mleko**), rodzynki, suszone

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

I Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

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

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszemno-żytni**, ogórek kiszony, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Kiełbasa krakowska, sucha

Pomidor

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Papryka czerwona

Rzodkiewka

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: woda, herbata rooibos

📅 23.04.2024

Wtorek

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, Śmietana 18% (**mleko**)

Rolada z kurczaka z natką pietruszki

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, natka pietruszki

Kasza gryczana biała

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, koperek, olej rzepakowy

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

I Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki ryżowe

Kanapka z pastą makreli

Składniki: **makreła** wędzona (**ryba**), chleb **pszemno-żytni**, cebula, masło ekstra (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**)

Serek śmietankowy (mleko)

Szynka wieprzowa, gotowana

Kanapka z serem i papryką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**)

Pomidor żółty

Ogórek

Rzodkiewka

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

📅 24.04.2024

Środa

Obiad

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z kurczaka panierowany

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

Kasza jaglana, gotowana

Sałata lodowa z jogurtem naturalnym

Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, Śliwki, cukier

I Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Twarożek z rzodkiewką na jogurcie

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), rzodkiewka

Baton szynkowy z indyka

Kanapka z pastą łososiowo- jajeczną

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, **łosoś** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Pomidor

Ogórek

Papryka czerwona

Rzodkiewka

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: woda, herbata rooibos

📅 25.04.2024

Czwartek

Obiad

Zupa ziemniaczana

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), natka pietruszki, ziele angielskie, sól biała, pieprz, liść laurowy

Naleśniki ze szpinakiem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szpinak, mrożony, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, masło ekstra (**mleko**), czosnek

Surówka z kapusty włoskiej z koperkiem i jogurtem

Składniki: kapusta włoska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), koperek

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Ser twarogowy chudy (mleko)

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Bułki i rogałe pszenne maślane

Baton z kurczaka

Pomidor

Ogórek

Papryka zielona

Rzodkiewka

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

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

Dzień wolny

Dzień wolny

📅 26.04.2024

Piątek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perlowa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Dorsz pieczony

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz, cytryna

Kasza bulgur (pszenica)

Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem

greckim

Składniki: marchew, jabłko, jogurt grecki (**mleko**)

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

I Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszemno-żytni**, ogórek kiszony, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Kiełbasa szynkowa z indyka

Serek wiejski (mleko)

Pomidor żółty

Ogórek

Papryka zielona

Rzodkiewka

II Śniadanie

Brzoskwinia

Jogurt naturalny z truskawkami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), truskawki

Podwieczorek

Gruszka

Pomidorki koktajlowe

II Śniadanie

Mandarynki

Podwieczorek

Kalarepa súpki

Składniki: kalarepa

Śliwki

II Śniadanie

Pomarańcza

Pomidorki koktajlowe

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (**mleko**)

Ananas

II Śniadanie

Migdały

Gruszka

Podwieczorek

Arbuz

Marchewka súpki

Składniki: marchew

II Śniadanie

Banan

Kalarepa súpki

Składniki: kalarepa

Podwieczorek

Truskawki

Jogurt naturalny z pestkami dyni, gruszka

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), gruszka, dynia, pestki, łuskane, miód pszczeli

Marchewka súpki

Składniki: marchew