

Jadłospis dla przedszkola

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>Płatki kukurydziane z mlekiem 2%200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%</p> <p>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna ,mąka żytnia, drożdże, sól. Produkt może zawierać mleko ,jaja, soję ,sezam, orzeszki ziemne]</p> <p>Masło śmietankowe 10.00g</p> <p>Polędwica z indyka 25.00g</p> <p>Pomidor 30.00g</p> <p>Sałata 10.00g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 24%, Pietruszka korzeń 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Naleśniki z serem twarogowym 250.00g składniki: Ser twarogowy chudy 37%, Mąka pszenna typ 500 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Jaja kurze całe 13%, Cukier 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>Woda z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</p>	<p>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 100.00g</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna ,mąka żytnia, drożdże, sól. Produkt może zawierać mleko ,jaja, soję, sezam, orzeszki ziemne]</p> <p>Masło śmietankowe 10.00g</p> <p>Twarożek grani ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem 2016 50.00g składniki: Twarożek domowy grani naturalny Piątnica 76%, Ogórek 15%, Rzodkiewka 8%, Szczypiorek 2%</p> <p>Ogórek 20.00g</p> <p>Pomidor coctajlowy 30.00g</p> <p>Kawa zbożowa naturalna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>Zupa z fasoli szparagowej 250.00g składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>Gulasz z fileta z warzywami 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 59%, Cebula 12%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Papryka czerwona mrożona 12%, Mąka pszenna typ 500 6%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>Ryż biały 100.00g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>Pączek 60.00g [składniki: mąka pszenna, jajko, drożdże, woda, cukier, sól, margaryna(oleje roślinne(palmowy, rzepakowy), przeciwutleniacze , regulator kwasowości, marmolada(przecier jabłkowy , przecier owocowy, cukier , regulator kwasowości)]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól. Produkt może zawierać mleko ,jaja, soję,sezam, orzeszki ziemne]</p> <p>Masło śmietankowe 10.00g</p> <p>Ser złota gouda z mlekwita25.00g</p> <p>Ogórek 40.00g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 22%, Kalafior 21%, Pietruszka korzeń 11%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Por 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>Łazanki z mięsem 250.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Wieprzowina szynka surowa 25%, Makaron bezjajeczny 17%, Cebula 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%</p>	<p>Arbuz 100.00g</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól Produkt może zawierać mleko ,jaja, soję, sezam, orzeszki ziemne]</p> <p>Masło śmietankowe 10.00g</p> <p>Szynka z indyka indykpól 25.00g</p> <p>Rzodkiewka 20.00g</p> <p>Papryka czerwona 20.00g</p> <p>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</p>	<p>Rosół z makaronem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kurczak tuszka 0%, Marchew 0%, Makaron dwujajeczny 0%, Pietruszka korzeń 0%, Seler korzeniowy 0%, Cebula 0%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Filet z piersi kurczaka smażony 90.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>Surówka z marchwi i jabłek 70.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</p> <p>Ziemniaki średnio 130.00g</p> <p>Woda z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</p>	<p>Ciasto z rabarborem borków 60.00g składniki: Jaja kurze całe 23%, Rabarbar 23%, Mąka pszenna typ 500 22%, Cukier 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Skrobia ziemniaczana 3%</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>Bułka zwykła borków 60.00g [składniki: mąka PSZENNA, woda, drożdże piekarskie, olej słonecznikowy, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, cukier. Może zawierać :JAJA,SOJĘ,ORZECYHY,MLEKO]</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Jaja kurze całe 83%, Majonez Kielecki 5%, Musztarda 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Pomidor 40.00g</p> <p>Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, Kawa INKA 2% zboża 78%,(jęczmienna ,żyto)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 250.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 23%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Makaron bezjajeczny 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Wieprzowina łopatka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 1%, Majeranek suszony 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Ryba z pieca 90.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Ziemniaki średnio 130.00g</p> <p>Surówka z kapusty kwaszonej 70.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>Banan 100.00g</p>

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-05-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>Parówki z kurczaka 60.00g</p> <p>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól. Produkt może zawierać mleko ,jaja, soję,sezam, orzeszki ziemne]</p> <p>Masło śmietankowe 10.00g</p> <p>Pomidor 20.00g</p> <p>Rzodkiewka 20.00g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</p>	<p>Zalewajka z jajkiem 250.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 23%, jajo kurze 14%, Pietruszka korzeń 13%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, barszcz biały babuni 5% [składniki: woda , mąka żytnia,czosnek], Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Kluski leniwe 250.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1%</p> <p>Woda z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</p>	<p align="center">Jogurt pitny 100.00g</p>

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-05-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%</p> <p>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna ,mąka żytnia, drożdże, sól. Produkt może zawierać mleko ,jaja, soję, sezam, orzeszki ziemne]</p> <p>Masło śmietankowe 10.00g</p> <p>Pasta z wędliny 40.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 93%, Musztarda 3%, Majonez dekoracyjny WINIARY 3%, Szcypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Ogórek 20.00g</p> <p>Papryka czerwona 20.00g</p> <p>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 98%, Kawa INKA 2% zboża 78%,(jęczmienna ,żyto)</p>	<p>Zupa jarzynowa zabelana 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Kalafior 11%, Pomidor 11%, Marchew 9%, Śmietana 18% tluszczu 8%, Fasola szparagowa 5%, Kapusta biała 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 3%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Wołowina pieczeń 30%, Bulki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%</p> <p>Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%</p> <p>Kasza jęczmienna pęczak 100.00g</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej 70.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>Obwarzanek 60.00g</p>

Konsultant ds. dietyki i żywienia dzieci
Grabowska Małgorzata

Dzień: 8 - Środa, 2024-05-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól. Produkt może zawierać mleko ,jaja, soję ,sezam, orzeszki ziemne]</p> <p>Masło śmietankowe 10.00g</p> <p>Polędwica delikatna spizarnia 25.00g [składniki: mięso z kurczaka 87%,miso wieprzowe 20% sól, cukier, przyprawy naturalne, produkt bezglutenowy, substancja konserwująca azotan sodu]</p> <p>Pomidor 30.00g</p> <p>Sałata 10.00g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Woda wodociągowa 6%, Ziemniaki średnio 0%, Śmietana 18% tłuszczu 0%, Mleko 2% Łaciate 0%, Ogórek kwaszony 0%, Marchew 0%, Pietruszka korzeń 0%, Seler korzeniowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Mięso udziec z indyka bk/bs 0%</p> <p>Makaron z serem i brokulem 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny 33%, Brokuły mrożone 33%, Serek typu Fromage naturalny 16%, Śmietana 18% tłuszczu 16%, Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>Mus jabłko- jagoda rw 100.00g składniki: Jabłko 50%, Czarne jagody 50%</p>

Konsultant ds. dietyki i żywienia dzieci
Grabowska Małgorzata

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-05-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna ,mąka żytnia, drożdże, sól. Produkt może zawierać mleko,jaja, soję,sezam, orzeszki ziemne]</p> <p>Masło śmietankowe 10.00g</p> <p>Pasta z tuńczyka i jajek 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 45%, Tuńczyk w oleju 36%, Szczypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu 9%</p> <p>Ogórek kwaszony 40.00g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</p>	<p>Rosół z zacierką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kurczak tuszka 0%, Marchew 0%, Makaron dwujajeczny 0%, Pietruszka korzeń 0%, Seler korzeniowy 0%, Cebula 0%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Kotlet schabowy składniki: schab wieprzowy94%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, ,jajo, bułka tarta</p> <p>Ziemniaki średnio 130.00g</p> <p>Surówka z kapusty białej 70.00g składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4%</p> <p>Woda z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</p>	<p>Pankejki 60.00g składniki: Mąka pszenna typ 450 Stoisław 100%</p> <p>Sos owocowy 10.00g składniki:</p>

Dzień: 10 - Piątek, 2024-05-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>Bułka zwykła borków 60.00g [składniki: mąka PSZENNA ,woda, drożdże piekarskie, olej słonecznikowy ,sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, cukier. Może zawierać :JAJA, SOJĘ,ORZECHY,MLEKO]</p> <p>Masło śmietankowe 10.00g</p> <p>Twaróg chudy chmielnik 40.00g</p> <p>Dżem owocowy 100% łowicz15.00g</p> <p>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% (zboża 78%,(jęczmienna ,żyto)</p>	<p>Krupnik z kaszy jęczmiennej zabielały 250.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 28%, Śmietana 18% tłuszczu 24%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Kasza jęczmienna pęczak 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%</p> <p>Ryba z pieca 90.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>Ziemniaki średnio 130.00g</p> <p>Warzywa gotowane 70.00g składniki: Brokuły mrożone 35%, Kalafior mrożony 35%, Marchew mrożona 30%</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>Jabłko 100.00g</p>

Konsultant ds. dietyki i żywienia dzieci
Grabowska Małgorzata