

JADŁOSPIS 13-17.11.2017
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem, wędliną drobiową i pomidorem (105g) / gluten, mleko /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Wędlina drobiowa Sokołów Szyńka z piersi indyka (filet z piersi indyka (71%), woda, sól, stabilizatory: karagen, difosforany, trifosforany, guma ksantanowa, regulator kwasowości: mleczan sodu, maltodekstryna, glukoza, cukier, białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, błonnik cytrusowy, ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty (zawierają wzmacniacz smaku), przyprawy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, ekstrakt drożdży, substancja konserwująca: azotyn sodu) (40g) Pomidor (10g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Kawa zbożowa / mleko, gluten / (200ml)	Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (200ml) Kawa zbożowa Inka (skład: jęczmień , cykorja, orkisz) (3g); cukier (2g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 309 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 149 kcal	
Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym zabieleną z ryżem (250ml) / seler, mleko /	Woda (200 ml) Kalafior (30g – 15%), Ryż parboiled Horeca (30g) Włoszczyzna (seler , marchew, pietruszka) (30g w zmiennych proporcjach), Śmietana 12% Krasnystaw (skład: śmietana , kultury bakterii) (15ml) Mieszanka przypraw (sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 398 kcal	
Makaron spaghetti z sosem Bolońskim (150g) / gluten, jaja /	Składniki: Makaron spaghetti Lubella (skład: mąka makaronowa pszenna) 80g Mięso wieprzowe (50g) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (10g) Mieszanka warzyw: cebula, marchew (10g w zmiennych proporcjach) Mąka pszenna (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) Mieszanka ziół: oregano, bazylija (4g w zmiennych proporcjach)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 547 kcal	

PODWIECZOREK:

Maślanka owocowa – wyrób własny (100ml) / mleko /	Składniki: Maślanka naturalna Mlepol (skład: maślanka, mleko , żywe kultury bakterii) (80ml) Maliny (20g)
Herbatniki (10g) / gluten, mleko /	Herbatniki (skład: <u>mąka pszenna</u> , <u>cukier</u> , <u>tłuszcz roślinny utwardzony</u> , <u>skrobia ziemniaczana</u> , <u>cukier inwertowany</u> , <u>serwatka w proszku (z mleka)</u> , emulgator (<u>lecytyna sojowa</u>), <u>sól</u> , substancje spulchniające regulator kwasowości (<u>kwasy cytrynowy</u>), <u>aromat (wanilina)</u>) (10g)
RAZEM KALORIE: 129 kcal	

JADŁOSPIS 13-17.11.2017
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

WTOREK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i serkiem śmietankowym (50g) / gluten, mleko /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (25g w zmiennych proporcjach) Serek naturalny Bieluch (skład: mleko pasteryzowane, czyste kultury mleczarskie) (20g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Płatki kukurydziane na mleku (300ml) / mleko /	Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (300ml) Płatki kukurydziane (skład: kukurydza) (20g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 327 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 141 kcal	
Zupa wielowarzywna na wywarze jarzynowym zabieleną z zacierką (250ml) / seler, mleko, gluten, jaja /	Składniki: Woda (200ml) Mieszanka warzywna: ziemniaki, marchew, brokuł, Bruksela, cebula (50g w zmiennych proporcjach) Makaron zacierka Lubella (skład: mąka makaronowa pszenna , masa jajowa) (30g) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Śmietana 12% Krasnystaw (skład: śmietana , kultury bakterii) (15ml) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 411 kcal	
Filet z kurczaka duszony w sosie brokułowym (90g) / mleko, gluten /	Składniki: Filet z kurczaka (80g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) <u>Sos brokułowy:</u> Składniki: Brokuły (10g – 50%) Śmietana 12% Krasnystaw (skład: śmietana , kultury bakterii) (5ml) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) Mąka pszenna (2g)
Ziemniaki (150g)	
Surówka z białej kapusty z marchewką (100g)	Składniki: Biała kapusta (90g) Marchew (10g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 552 kcal	

JADŁOSPIS 13-17.11.2017
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PODWIECZOREK:

Panna cotta z musem jabłkowym – wyrób własny (100g) /mleko/	Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (75ml) Jabłko (20g) Cukier (2g) Łaska wanilii (1g) Żelatyna wieprzowa Dr. Oetker (żelatyna spożywcza zwykła pochodzenia wieprzowego) (1g)
Weka z masłem (30g) /gluten, mleko/	Składniki: Weka (mąka pszenna , woda, sól) (20g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata z cytryną (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata (3g); cytryna (2g); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 202 kcal	

JADŁOSPIS 13-17.11.2017
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

ŚRODA

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem, wędliną wieprzową i papryką kolorową (105g) / gluten, mleko /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Wędlina wieprzowa Szynka rodzinna wędzona Sława (mięso wieprzowe (70%), woda, sól, białko sojowe , stabilizatory: tri fosforany, difosforany, białko wieprzowe, substancje zagęszczające: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheurna, konjac, wzmacniacze smaku, przeciwutleniające, błonnik pszenny , regulatory kwasowości, glukoza, cukier, aromaty, przyprawy, dekstroza, dym wędzarniczy, substancja konserwująca) (40g) Papryka czerwona, żółta i zielona (10g w zmiennych proporcjach) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Kakao / mleko / (200ml)	Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (200ml) Kakao Decomorreno (3g); cukier (2g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 308 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 167 kcal	
Krem z fasolki szparagowej na wywarze jarzynowym niezabielany z grzankami razowymi (250ml) / seler, gluten /	Składniki: Woda (200 ml) Fasolka szparagowa (50g – 25%) Pieczywo razowe (skład: mąka razowa , woda, sól) (30g) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) Mieszanka ziół: liść laurowy, ziele angielskie, czosnek (5g w zmiennych proporcjach) Mąka pszenna (3g)
II DANIE: 399 kcal	
Ryż z koktajlem malinowym (80g) / mleko /	Składniki: Ryż parboiled Horeca (100g) Kefir naturalny Krasnystaw (skład: mleko pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) (30ml) Maliny (20g) Cukier (2g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 566 kcal	

JADŁOSPIS 13-17.11.2017
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PODWIECZOREK:

Pieczywo chrupkie żytnie z masłem, schabem pieczonym i ogórkiem zielonym (45g) / gluten, mleko /	Składniki: <u>Schab pieczony</u> Składniki: - schab wieprzowy (20g), - mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, papryka słodka (2g w zmiennych proporcjach) Pieczywo lekkie razowe Sonko (skład: mąka pełnoziarnista razowa (żytnia i pszena), mąka żytnia , woda, ekstrakt słodowy jęczmienny , inulina, sól, zakwas żytni , wodorowęglan sodu) (10g) Ogórek zielony (10g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata z dziką różą (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata z dziką różą (3g); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 145 kcal	

JADŁOSPIS 13-17.11.2017
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem, serem żółtym i sałatą zieloną (100g) / gluten, mleko /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Ser żółty Gouda w plastrach Mlekpol (mleko , sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, barwnik: annato) (40g) Sałata zielona (5g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata z cytryną (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata (3g); cytryna (2g); cukier (2g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 317 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 131 kcal	
Rosół na wywarze mięsno – warzywnym z makaronem nitki (250ml) / seler, gluten, jaja /	Składniki: Woda (200 ml) Makaron nitki Goliard (mąka makaronowa pszenna , masa jajowa) (30g) Mięso z kurczaka (30g) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 412 kcal	
Szniczek wieprzowy z pieca (80g)	Składniki: Mięso wieprzowe (70g) Jaja (10g) Mąka pszenna (5g) Bułka tarta (skład: mąka pszenna , woda, sól) (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (150g)	
Surówka z marchewki na bazie jogurtu naturalnego (100g) / mleko /	Składniki: Marchew (90g) Jogurt naturalny Zott (skład: mleko, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, żywe kultury bakterii) (10g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 543 kcal	

PODWIECZOREK:

Piernik – wypiek własny (40g) / gluten, mleko, jaja /	Składniki: Mąka pszenna (15g) Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (5ml) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g) Jaja (5g) Kakao Decomorreno (3g) Cukier (2,5g) Drożdże (2g)
Kawa zbożowa / mleko, gluten / (200ml)	Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (200ml) Kawa zbożowa Inka (skład: jęczmień , cykorja, orkisz) (3g); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 219 kcal	

JADŁOSPIS 13-17.11.2017
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i twarożkiem z wędzoną makrelą i szczypiorkiem (100g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Twaróg półtłusty Włoszczowa (skład: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (20g) Wędzona makrela (skład: makrela , sól) (20g) Szczypiorek (5g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata z cytryną (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata (3g); cytryna (2g); cukier (2g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 319 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 163 kcal	
Żurek na wywarze jarzynowym zabieleny z jajkiem (250ml) /seler, gluten, jaja/	Składniki: Woda (200 ml) Jajko (30g) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Śmietana 12% Krasnystaw (skład: śmietana , kultury bakterii) (15ml) Żurek Śląski Kuchnia Polska (skład: woda, mąka żytnia , mąka pszenna , czosnek) (15ml) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) Ząbek czosnku (5g) Majeranek (2g)
II DANIE: 367 kcal	
Pierogi z truskawkami w polewie jogurtowej (150g) /gluten, mleko, jaja/	Składniki: Mąka pszenna (90g) Truskawki (30g) Jogurt naturalny Zott (skład: mleko, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, żywe kultury bakterii) (20g) Jajko (10g) Cukier (2g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 530 kcal	

PODWIECZOREK:

Bułka kajzerka z masłem, pomidorem i zieloną cebulką (45g) /gluten, mleko/	Składniki: Bułka kajzerka (mąka pszenna, woda, sól, drożdże) (30g) Pomidor (10g) Zielona cebulka (2g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata brzoskwiniowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata brzoskwiniowa (3g); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 119 kcal	