

JADŁOSPIS 18-22.06.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem, szynką wieprzową i ogórkiem zielonym (105g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Wędlina wieprzowa Polędwica wiśniowa (mięso wieprzowe (70%), woda, sól, białko sojowe , stabilizatory: trifosforany, difosforany, białko wieprzowe, substancje zagęszczające: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, konjac, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5'- rybonukleotydy disodowe, przeciwutleniacze: askorbinian sodu, izoaskorbinian sodu, błonnik pszenny, regulator kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu, glukoza, cukier, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu) (40g) Ogórek zielony świeży (10g) 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: 309 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 153 kcal	
Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym zabieleną z makaronem gwiazdki /seler, mleko, gluten, jaja/ (250ml)	Składniki: Woda (200 ml) Brokuły (30g – 15%) Makaron gwiazdki 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: 414 kcal	
Potrąwka drobiowa (90g) /seler, gluten/	Składniki: Mięso drobiowe (65g) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (10g) Mieszanka warzyw: cebula, marchew, seler (10g w zmiennych proporcjach) Mąka pszenna (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
Kasza jęczmienna (80g) /gluten/	Składniki: Kasza jęczmienna Kupiec (skład: kasza jęczmienna) (80g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 567 kcal	

PODWIECZOREK:

Budyń śmietankowy z musem jabłkowym (170g) /mleko/	Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (150ml) Budyń śmietankowy (skład: skrobia ziemniaczana, żółtko, cukier) (10g) Jabłko (20g)
Paluch kukurydziany (10g)	Chrupki kukurydziane Pałeczki Tygryski (skład: kasza kukurydziana)
RAZEM KALORIE: 145 kcal	

JADŁOSPIS 18-22.06.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

WTOREK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i dżemem owocowym niskosłodzonym (50g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (25g w zmiennych proporcjach) Dżem owocowy niskosłodzony Tymbark (skład: cukier, przecier owocowy, woda, pektyny, kwas cytrynowy) (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: 328 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 132 kcal	
Zupa koperkowa na wywarze jarzynowym zabieleną z ryżem (250ml) /seler, mleko/	Składniki: Woda (200 ml) Koper (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: 411 kcal	
Pieczeń wieprzowa w sosie cebulowym (90g) /gluten/	<u>PIECZEŃ WIEPRZOWA</u> Schab wieprzowy (75g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) <u>SOS CEBULOWY</u> Składniki: Cebula (15g – 75%) Mąka pszenna (3g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (2g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (150g)	
Mizeria (100g) /mleko/	Składniki: Ogórek zielony (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	

JADŁOSPIS 18-22.06.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PODWIECZOREK:

Makaron świderki z owocami w polewie jogurtowej (100g) /gluten, mleko/	Składniki: Makaron świderki Lubella (skład: mąka makaronowa pszenna . Produkt może zawierać jaja) (60g) Owoce: truskawki, banan, brzoskwinia (30g w zmiennych proporcjach) Jogurt naturalny Zott (skład: mleko, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, żywe kultury bakterii) (10g)
Herbata z cytryną (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata (3g); cytryna (2g); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 157 kcal	

JADŁOSPIS 18-22.06.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

ŚRODA

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (105g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Wędlina drobiowa Konspol Szynka z Indyka (mięso z indyka 91%, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator, cukry (syrop glukozowy, glukoza), kolagenowe białko drobiowe, substancja zagęszczająca - E407, błonnik bambusowy, przeciwutleniacz, ekstrakty przypraw, aromaty, substancja konserwująca) (40g) Rzodkiewka (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: 321 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 161 kcal	
Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym zabieleną z zacierką (250ml) /seler, mleko, gluten, jaja/	Składniki: Woda (200 ml) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (50g – 20%), 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: 387 kcal	
Ryba panierowana (90g) /ryba, gluten, jaja/	Składniki: Filet z mintaja (70g) Jaja (10g) Bułka tarta (skład: mąka pszenna , woda, sól) (5g) Mąka pszenna (5g) Mieszanka przypraw (sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (150g)	
Surówka z kiszanej kapusty (100g)	Składniki: Kiszona kapusta (88g) Marchew (10g) Natka pietruszki (2g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 548 kcal	

PODWIECZOREK:

Kisiel owocowy (100g)	Składniki: Woda (80ml) Owoce: truskawki, maliny (20g w zmiennych proporcjach) Mąka ziemniaczana (10g) Cukier (2g)
Wafelek ryżowy (10g)	Wafle ryżowe naturalne Sonko (skład: ryż brązowy)
RAZEM KALORIE: 117 kcal	

JADŁOSPIS 18-22.06.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i twarożkiem z zieloną cebulką (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) (40g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g) Zielona cebulka (5g)
Herbata z cytryną (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata (3g); cytryna (2g); cukier (2g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 307 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 141 kcal	
Krem z cukinii na wywarze jarzynowym zabieleny z grzankami razowymi (250ml) /seler, mleko, gluten/	Składniki: Woda (200ml) Cukinia (50g - 25%) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Pieczywo razowe (skład: mąka razowa , woda, sól 20g) Śmietana 12% Krasnystaw (skład: śmietana , kultury bakterii) (15ml) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 402 kcal	
Rolada z indyka ze szpinakiem w sosie ziołowym (90g) /jaja, gluten, mleko/	<u>ROLADA Z INDYKA ZE SZPINAKIEM</u> Składniki: Mięso z indyka (60g) Szpinak (10g) Jaja (10g) Mąka pszenna (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) <u>SOS ZIOŁOWY:</u> Składniki: Śmietana 12% Krasnystaw (skład: śmietana , kultury bakterii) (5ml) Mieszanka ziół: tymianek, bazylija, rozmaryn (5g w zmiennych proporcjach) Mąka pszenna (3g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (2g w zmiennych proporcjach)
Ryż brązowy (100g)	
Surówka z czerwonej kapusty z cebulką (100g)	Składniki: Czerwona kapusta (90g) Cebula (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	

JADŁOSPIS 18-22.06.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PODWIECZOREK:

Ciasto ze śliwkami – wypiek własny (35g) /gluten, mleko, jaja/	Składniki: Mąka pszenna (10g) Śliwki (10g) Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (5ml) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g) Jaja (2,5g) Cukier (2,5g) Drożdże (2g)
Kakao /mleko/ (200ml)	Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (200ml) Kakao Decomorreno (3g); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 218 kcal	

JADŁOSPIS 18-22.06.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i pastą jajeczną z kolorową papryką (115g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Jajko (40g) Jogurt naturalny Zott (skład: mleko, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, żywe kultury bakterii) (5g) Papryka, czerwona, żółta, zielona (5g w zmiennych proporcjach) 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: 308 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 154 kcal	
Barszcz ukraiński na wywarze jarzynowym niezabielany z czerwoną fasolką (250ml) /seler/	Składniki: Woda (200 ml) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Czerwona fasola (25g) Ziemniaki (20g) Buraki (20g) Cebula (10g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) Mieszanka ziół: liść laurowy, ziele angielskie (3g w zmiennych proporcjach) Czosnek (2g)
II DANIE: 412 kcal	
Makaron z serem na słodko (150g) /gluten, jaja, mleko/	Składniki: Makaron kokardki Lubella (skład: mąka makaronowa pszenna , produkt może zawierać jaja) (100g) Twaróg półtłusty Włoszczowa (skład: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (50g) Cukier (3g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 566 kcal	

PODWIECZOREK:

Kanapka z masłem, pieczonym filetem z kurczaka i pomidorem (55g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (20g w zmiennych proporcjach) Filet pieczony z kurczaka (składniki: filet z kurczaka (20g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, papryka słodka (2g w zmiennych proporcjach) (20g) Pomidor (10g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata z cytryną (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata (3g); cytryna (2g); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 145 kcal	