

JADŁOSPIS 19-23.02.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem, szynką 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 Szynka 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: 311 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 132 kcal	
Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym niezabielana z marchewką i natką pietruszki (250ml) / seler /	Składniki: Woda (200 ml) Ziemniaki (30g – 15%) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) Majeranek (2g) Liść laurowy (2g) Czosnek (2g)
II DANIE: 423 kcal	
Lasagne z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym (200g) / gluten, jaja, mleko /	Składniki: Makaron lasagne Lubella (skład: mąka z pszenicy durum, produkt może zawierać jaja) (100g) Mięso wieprzowe (65g) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (15ml) Mieszanka warzyw: cebula, marchew (10g w zmiennych proporcjach) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) Mieszanka ziół: oregano, bazylija (4g w zmiennych proporcjach) <u>Sos beszamelowy:</u> Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (10ml) Mąka pszenna (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, gałka muszkatołowa (3g 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: 555 kcal	

JADŁOSPIS 19-23.02.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PODWIECZOREK:

Koktajl truskawkowy – wyrób własny (120g) / mleko /	Składniki: Kefir naturalny Krasnystaw (skład: mleko pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych) (100ml) Truskawki (20g) Cukier (2g)
Biszkopty (10g) / gluten, jaja /	Biszkopty (mąka pszenna , cukier, pasteryzowana masa jajowa , woda, skrobia ziemniaczana, skrobia pszenna , emulgatory)
RAZEM KALORIE: 123 kcal	

JADŁOSPIS 19-23.02.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

WTOREK

ŚNIADANIE:

½ Bułki sezamowej z masłem i serem żółtym (50g) / gluten, mleko /	Składniki: Bułka sezamowa: mąka pszenna , woda, sezam , mąka żytnia , drożdże, sól (25g w zmiennych proporcjach) Ser żółty Gouda w plastrach MlekoPol (mleko , sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, barwnik: annato) (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: 152 kcal	
Zupa marchewkowa na wywarze jarzynowym zabieleną z zacierką (250ml) / seler, mleko, gluten, jaja /	Składniki: Woda (200 ml) Marchew (30g – 15%) 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: 395 kcal	
Pieczone udko z kurczaka (80g)	Składniki: Udło z kurczaka (75g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (150g)	
Surówka z buraków gotowanych, cebuli i jabłka (100g)	Składniki: Buraki (80g) Cebula (10g) Jabłko (10g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, kminek (5g 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:

Minidrożdźówka ze śliwkami (30g) / gluten, mleko, jaja /	Składniki: Mąka pszenna , woda, śliwki, cukier, margaryna , białko jaj , żółtko jaj , drożdże, sól
Herbata z cytryną (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata (3g); cytryna (2g); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 129 kcal	

JADŁOSPIS 19-23.02.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

ŚRODA

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem, szynką wieprzową i papryką (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 Euchearna, konjac, wzmacniacze smaku, przeciwutleniacze, 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: 311 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 148 kcal	
Rosół na wywarze mięsno – warzywnym z makaronem nitki i wkładką drobiową (250ml) / seler, gluten, jaja /	Składniki: Woda (200 ml) Makaron nitki Goliard (mąka makaronowa pszenna , masa jajowa) (30g) Mięso drobiowe (30g) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 394 kcal	
Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (150g)	Składniki: Ryż parboiled Horeca (100g) Jabłka prażone (składniki: jabłka, cukier, cytryna) (50g) Cynamon (2g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 542 kcal	

PODWIECZOREK:

Kanapka z masłem, filetem pieczonym z indyka i pomidorem (62g) / gluten, mleko /	Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (25g w zmiennych proporcjach) <u>Filet pieczony z indyka</u> Składniki: - filet z indyka (20g), - mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, papryka słodka (2g w zmiennych proporcjach) Pomidor (10g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata żurawinowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata żurawinowa (3g); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 115 kcal	

JADŁOSPIS 19-23.02.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i twarogiem z wędzoną makrelą i 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) (20g) Wędzona makrela (skład: makrela , sól) (20g) 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: 312 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 135 kcal	
Zupa wielowarzywna na wywarze jarzynowym zabieleną z kaszą jaglaną (250ml) / seler, mleko /	Składniki: Woda (200ml) mieszanka warzywna: ziemniaki, marchew, brokuł, Bruksela, cebula (50g w zmiennych proporcjach) kasza jaglana Sante (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: 407 kcal	
Pulpet wieprzowy w sosie cygańskim (90g) / jaja, gluten /	<u>PULPET WIEPRZOWY</u> Składniki: Mięso wieprzowe (70g) Jaja (10g) Mąka pszenna (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) <u>SOS CYGAŃSKI:</u> Składniki: Mieszanka warzyw: groszek zielony, marchew, pieczarki, papryka (20g w zmiennych proporcjach) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (5ml) Mąka pszenna (3g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (2g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (150g)	
Surówka z białej kapusty z kukurydzą (100g)	Składniki: Biała kapusta (90g) Kukurydza (10g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 542 kcal	

JADŁOSPIS 19-23.02.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PODWIECZOREK:

Babka piaskowa – wypiek własny (35g) /gluten, mleko, jaja, kakao/	Składniki: Mąka pszenna (15g) Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (5ml) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g) Jaja (5g) Cukier (2,5g) Drożdże (2g) Kakao Decomorreno (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 19-23.02.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem (55g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Jajko gotowane w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem (55g) /jaja, mleko/	Składniki: Jajko (40g) Jogurt naturalny Zott (skład: mleko, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, żywe kultury bakterii) (5g) Szczypiorek (5g)
Herbata z cytryną (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata (3g); cytryna (2g); cukier (2g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 308 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 172 kcal	
Krem z grochu łuskanego na wywarze jarzynowym niezabielany z grzankami razowymi (250ml) /seler, gluten/	Składniki: Woda (200 ml) Groch „Piękny Jaś” (50g – 25%) Pieczywo razowe (skład: mąka razowa , woda, sól) (20g) Włoszczyzna (seler , marchew, pietruszka) (30g w zmiennych proporcjach), Mąka pszenna 5g Mieszanka przypraw : sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach) Mieszanka ziół: liść laurowy, ziele angielskie, czosnek (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 367 kcal	
Naleśniki z serem i brzoskwiniami (150g) /gluten, mleko, jaja/	<u>NALEŚNIKI</u> Składniki: Mąka pszenna (50g) Mleko (20ml) Woda(20ml) Jajko (10g) Olej roślinny (2ml) <u>SER Z BRZOSKWINIAMI</u> Składniki: Twaróg półtłusty Włoszczowa (skład: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (35g) Brzoskwinie (15g) Cukier (2g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 539 kcal	

PODWIECZOREK:

Kanapka z masłem, ogórkiem zielonym, papryką, rzodkiewką i kielkami (60g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (25g w zmiennych proporcjach) Ogórek zielony (10g), papryka (10g), rzodkiewka (8g), kielki (2g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata malinowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata malinowa (3g); cukier (2g)

JADŁOSPIS 19-23.02.2018
PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

RAZEM KALORIE: 115 kcal