

JADŁOSPIS 22-26.01.2018
PRZEDSZKOLE MAŁY INŻYNIER

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem, szynką drobiową i papryką kolorową (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) Papryka czerwona, żółta i zielona (10g w zmiennych proporcjach) 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 , cykoria, orkisz) (3g); cukier (2g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 312 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 148 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 drobiowe (30g) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 412 kcal	
Gulasz wieprzowy (90g) / gluten /	Składniki: Mięso wieprzowe (65g) 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)
Kasza gryczana (80g)	
Surówka z ogórków kiszonych (80g)	Składniki: Ogórki kiszone Krakus (skład: ogórki, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach (w tym czosnek, koper, chrzan), sól) (80g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 560 kcal	

PODWIECZOREK:

Budyń śmietankowy z musem malinowym (170g) / mleko /	Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (150ml) Budyń śmietankowy (skład: skrobia ziemniaczana, żółtko, cukier) (10g) Maliny (20g)
Biszkopty (10g)	Biszkopty (mąka pszenna , cukier, pasteryzowana masa jajowa , woda, skrobia ziemniaczana, skrobia pszenna , emulgatory)
RAZEM KALORIE: 168 kcal	

JADŁOSPIS 22-26.01.2018
PRZEDSZKOLE MAŁY INŻYNIER

WTOREK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i brzoskwiniowym 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) (15g) Brzoskwinie (5g) 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: 325 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 139 kcal	
Krem brokułowy na wywarze jarzynowym zabieleny z grzankami /seler, mleko, gluten/ (250ml)	Składniki: Woda (200 ml) Brokuły (50g – 25%) Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól 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: 425 kcal	
Filet z kurczaka w panierce sezamowej z pieca (90g) /gluten, sezam, jaja/	Składniki: Filet z kurczaka (80g) Jaja (10g) Bułka tarta (skład: mąka pszenna , woda, sól) (5g) Sezam (5g) Mąka pszenna (5g) Mieszanka przypraw (sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach)
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: 564 kcal	

JADŁOSPIS 22-26.01.2018
PRZEDSZKOLE MAŁY INŻYNIER

PODWIECZOREK:

Galaretka agrestowa (200g)	Składniki: Woda (170ml) Galaretka agrestowa dr. Oetker (skład: cukier, żelatyna wieprzowa, kwas cytrynowy, aromat, kompleksy miedziowe chlorofili i chlorofilin, kurkumina) (5g)
Ciasteczka zbożowe (10g) /gluten, sezam/	Ciastka zbożowe Oskroba (skład: cukier, ziarno słonecznika, sezam , syrop glukozowy (z pszenicy), płatki owsiane , olej rzepakowy, siemię lniane, mąka pszenna , lecytyny, aromat) (10g)
Herbata malinowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata malinowa (3g); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 151 kcal	

JADŁOSPIS 22-26.01.2018
PRZEDSZKOLE MAŁY INŻYNIER

ŚRODA

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem, szynką wieprzową i sałatą zieloną (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) Sałata zielona (5g) 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: 169 kcal	
Zupa grysikowa na wywarze jarzynowym niezabielana z natką pietruszki i wkładką drobiową (250ml) / seler, gluten /	Składniki: Woda (200 ml) Kasza manna błyskawiczna Kupiec (skład: kasza manna otrzymana z ziarna pszenicy) (30g) Mięso drobiowe (30g) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Natka pietruszki (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 407 kcal	
Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem (150g) / gluten, jaja /	Składniki: Makaron świderki Lubella (skład: mąka makaronowa pszenna , produkt może zawierać jaja) (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: 576 kcal	

PODWIECZOREK:

Kanapka z masłem i shrekową pastą z sera białego i szpinaku (30g) / gluten, mleko /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (25g w zmiennych proporcjach) Twaróg półtłusty Włoszczowa (skład: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (15g) Szpinak (5g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
RAZEM KALORIE: 172 kcal	

JADŁOSPIS 22-26.01.2018
PRZEDSZKOLE MAŁY INŻYNIER

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i pastą jajeczną z szczypiorkiem (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) 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: 308 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 141 kcal	
Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym zabieleną z zacierką (250ml) /seler, mleko, gluten, jaja/	Składniki: Woda (200ml) Pieczarki (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: 412 kcal	
Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (90g) /gluten, jaja, mleko/	<u>Pieczeń rzymska:</u> Składniki: Mięso z indyka (70g) Jaja (10g) Mąka pszenna (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) <u>Sos koperkowy:</u> Składniki: Śmietana 12% Krasnystaw (skład: śmietana , kultury bakterii) (5ml) Koper (5g) Mąka pszenna (3g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (2g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (150g)	
Surówka z czerwonej kapusty (100g)	Składniki: Czerwona kapusta (100g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 553 kcal	

JADŁOSPIS 22-26.01.2018
PRZEDSZKOLE MAŁY INŻYNIER

PODWIECZOREK:

Ciasto marchewkowe – wypiek własny (40g) /gluten, mleko, jaja, kakao/	Składniki: Mąka pszenna (15g) Marchew (10g) Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (5ml) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g) Jaja (5g) 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: 201 kcal	

JADŁOSPIS 22-26.01.2018
PRZEDSZKOLE MAŁY INŻYNIER

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i twarożkiem z wędzoną makrelą i pomidorami (105g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Twaróg półtusty Włoszczowa (skład: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (20g) Pomidor (10g) Wędzona makrela (skład: makrela , sól) (20g) 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: 162 kcal	
Zupa fasolowa na wywarze jarzynowym niezabielana z ziemniakami (250ml) /seler, gluten/	Składniki: Woda (200 ml) Groch „Piękny Jaś” (50g – 25%) Ziemniaki (30g) 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: 433 kcal	
Kluski na parze z musem truskawkowym (150g) /gluten, mleko, jaja/	Składniki: Kluski na parze U Jędrusia (skład: mąka pszenna , woda, cukier, olej rzepakowy, drożdże, mleko w proszku, sól. Może zawierać jaja) (120g) Truskawki (30g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach); cukier (2g)
RAZEM KALORIE: 595 kcal	

PODWIECZOREK:

Salatka ryżowa z warzywami i kurczakiem na bazie jogurtu greckiego (100g) /jaja, mleko/	Składniki: Ryż parboiled Horeca (30g) Filet z kurczaka (20g) Kukurydza konserwowa Pudliszki (skład: kukurydza, cukier, sól) (10g) Groszek zielony konserwowy Pudliszki (skład: groszek, woda, cukier, sól) (10g) Papryka czerwona (10g) Jogurt naturalny typu greckiego HORECA Select (skład: mleko, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii) (10g)
Pieczywo mieszane z masłem (30g) /gluten, mleko/	Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (25g w zmiennych proporcjach) 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: 172 kcal	