

**JADŁOSPIS 18-22.09.2017**  
**PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”**

<b>Dzień</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<p>Pieczywo mieszane /<b>gluten – mąka pszenna żytnia i razowa</b>/ (50g) Masło /<b>mleko</b>/ (5g) Wędlna drobiowa /<b>soja</b>/ (40g) Papryka kolorowa (10g) Kawa zbożowa /<b>mleko, gluten – jęczmień, żyto</b>/ (200ml) Owoc (100g)</p>	<p>Rosół na wywarze mięsno – warzywnym z makaronem nitki <b>/seler, gluten – mąka pszenna, jaja</b>/ (250ml)</p> <p>Gulasz wieprzowy <b>/gluten – mąka pszenna</b>/ (90g) Kasza gryczana (80g) Surówka z ogórków kiszonych (80g) Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>Koktajl mleczny z bananem, ananasem i kokosem /<b>mleko</b>/ (150g) Biszkopty /<b>gluten – mąka pszenna, jaja</b>/ (10g)</p>
<b>WTOREK</b>	<p>Pieczywo mieszane /<b>gluten – mąka pszenna żytnia i razowa</b>/ (25g) Masło /<b>mleko</b>/ (5g) Brzoskwiniowy serek śmietankowy – wyrób własny (20g) Płatki kukurydziane na mleku /<b>mleko</b>/ (300ml) Owoc (100g)</p>	<p>Krem brokułowy na wywarze jarzynowym zabieleny z grzankami /<b>seler, mleko – śmietana, gluten – mąka pszenna, mąka razowa</b>/ (250ml)</p> <p>Filet z kurczaka w panierce sezamowej z pieca <b>/jaja, gluten – mąka pszenna, sezam</b>/ (90g) Ziemniaki (150g) Surówka z białej kapusty z marchewką (100g) Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>Galaretką agrestowa (150g) Ciasteczka zbożowe /<b>sezam, gluten – pszenica, owies</b>/ (10g) Herbata (200ml)</p>
<b>ŚRODA</b>	<p>Pieczywo mieszane /<b>gluten – mąka pszenna żytnia i razowa</b>/ (50g) Masło /<b>mleko</b>/ (5g) Wędlna wieprzowa /<b>soja</b>/ (40g) Sałata zielona (10g) Kakao /<b>mleko, kakao</b>/ (200ml) Owoc (100g)</p>	<p>Zupa grysikowa na wywarze jarzynowym niezabieleną z natką pietruszki i wkładką drobiową <b>/seler, gluten – kasza manna</b>/ (250ml)</p> <p>Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem <b>/gluten – mąka pszenna, jaja</b>/ (150g) Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>Pieczywo mieszane /<b>gluten – mąka pszenna żytnia i razowa</b>/ (25g) Masło /<b>mleko</b>/ (5g) Shrekowa pasta z sera białego ze szpinakiem /<b>mleko – twaróg</b>/ (25g) Herbata (200ml)</p>

<p><b>CZWARTEK</b></p>	<p>Pieczyno mieszane /<b>gluten – mąka pszenna żytnia i razowa</b>/ (50g)  Masło /<b>mleko</b>/ (5g)  Pasta jajeczna ze szczypiorkiem /<b>jaja, mleko – jogurt naturalny</b>/ (50g)  Herbata (200ml)  Owoc (100g)</p>	<p>Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym zabelana z zacierką  /<b>seler, mleko – śmietana, gluten – mąka pszenna, jaja</b>/ (250ml)</p> <p>Pieczon rzymska w sosie koperkowym  /<b>jaja, gluten – mąka pszenna, mleko – śmietana</b>/ (90g)  Ziemniaki (150g)  Surówka z czerwonej kapusty (100g)  Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>Babka piaskowa – wypiek własny  /<b>gluten – mąka pszenna, jaja, mleko, kakao</b>/ (30g)  Kawa zbożowa /<b>mleko, gluten – jęczmień, żyto</b>/ (200ml)</p>
<p><b>PIĄTEK</b></p>	<p>Pieczyno mieszane /<b>gluten – mąka pszenna żytnia i razowa</b>/ (50g)  Masło /<b>mleko</b>/ (5g)  Twarozek z wędzoną makrelą i pomidorami /<b>ryba, mleko – twaróg</b>/ (40g)  Herbata (200ml)  Owoc (100g)</p>	<p>Zupa fasolowa na wywarze jarzynowym niezabelana z ziemniakami  /<b>seler, gluten – mąka pszenna</b>/ (250ml)</p> <p>Kluski na parze z musem truskawkowym  /<b>gluten – mąka pszenna, jaja, mleko</b>/ (150g)  Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>Salatka ryżowa z kurczakiem, warzywami i jogurtem greckim /<b>mleko – jogurt grecki</b>/ (60g)  Weka /<b>gluten – mąka pszenna</b>/ (20g)  Masło /<b>mleko</b>/ (5g)  Herbata (200ml)</p>

## PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: pieczywo mieszane, masło, wędlina drobiowa, papryka kolorowa, kawa zbożowa  
**322 kcal + owoc**

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Pieczywo mieszane	50g	122,5	4	0,15	26,35
Masło	5g	37,3	0,05	4,1	0,05
Wędlina drobiowa	40g	51,6	4,8	1	1,48
Papryka świeża	10g	3,2	0,18	0,4	0,04
Kawa zbożowa	3g	10	0,1	0	2,2
Mleko 2%	200ml	98	6,4	4	9,4

OBIAD: **571,79 kcal**

Rosół na wywarze mięsno – warzywnym z makaronem nitki

Gulasz wieprzowy

Kasza gryczana

Surówka z ogórków kiszonych

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
<b>Zupa</b>					
Wywar jarzynowy:					
Seler	20g	8	0,3	0,06	1,48
Marchew	20g	5,4	0,2	0,04	1,02
Pietruszka	20g	7,5	0,6	0,16	0,6
Sól sodowo-potasowa	Do smaku	0	0	0	0
Pieprz czarny	3g	9,33	0,33	0,1	1,56
Natka pietruszki	3g	1,32	0,11	0,03	0,15
<b>Makaron nitki</b>	20g	73	2,66	0,58	13,92
Wkładka drobiowa	30g	48,3	5,7	2,7	0
<b>II danie</b>					
Łopatka wieprzowa	40g	102,8	6,4	8,8	0
Cebula	10g	4	0,11	0,01	0,76
Przecier pomidorowy	15g	14,55	0,84	0,23	2,08
<b>Mąka pszenna</b>	3g	10,25	0,36	0,05	2,04
Sól sodowo-potasowa	Do smaku	0	0	0	0
Pieprz czarny	3g	9,33	0,33	0,1	1,56
Kasza gryczana	70g	249,26	8,82	1,89	50,68
<b>Surówka</b>					
Ogórek kiszony	80g	8,8	0,26	0,16	0,85
<b>Kompot</b>					
Mieszanka kompotowa	35g	19,95	0,42	0,35	3,08

PODWIECZOREK: koktajl mleczny z bananem, anansem i kokosem, biszkopty **147,55 kcal**

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Mleko 2%	125g	61,25	4	2,5	5,87
Banan	10g	9	0,11	0,03	2,02
Ananas	10g	6,4	0,09	0	1,2
Wiórki kokosowe	5g	33	0,34	3,25	1,2
<b>Biszkopty</b>	10g	37,9	1,1	0,45	7,3

## WTOREK

ŚNIADANIE: pieczywo mieszane, masło, brzoskwiniowy serek śmietankowy – wyrób własny, płatki kukurydziane na mleku **319 kcal + owoc**

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Pieczywo mieszane	50g	122,5	4	0,15	26,35
Masło	5g	37,3	0,05	4,1	0,05
Twaróg śmietankowy	10g	20,4	1,1	1,6	0,24
Brzoskwinie	10g	5,9	0,04	0	1,21
Płatki kukurydziane	10g	34,9	0,83	0,07	7,73
Mleko 2%	200ml	98	6,4	4	9,4

## OBIAD: **512,96 kcal**

Krem brokułowy na wywarze jarzynowym zabieleny z grzankami

Filet z kurczaka w panierce sezamowej z pieca

Ziemniaki

Surówka z białej kapusty z marchewką

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
<b>Zupa</b>					
Wywar jarzynowy:					
<b>Seler</b>	20g	8	0,3	0,06	1,48
Marchew	20g	5,4	0,2	0,04	1,02
Pietruszka	20g	7,5	0,6	0,16	0,6
Brokuły	30g	8,7	0,81	0,12	0,72
Sól sodowo-potasowa	Do smaku	0	0	0	0
Pieprz czarny	3g	9,33	0,33	0,1	1,56
<b>Śmietana 12%</b>	15g	20,1	0,36	0,05	2,04
<b>Pieczywo mieszane</b>	20g	47,6	1,22	0,24	10
<b>II danie</b>					
Filet z kurczaka	70g	69,3	15,05	0,91	0
Sól sodowo-potasowa	Do smaku	0	0	0	0
Pieprz czarny	3g	9,33	0,33	0,1	1,56
<b>Jajko</b>	10g	13,9	1,25	0,91	0
<b>Mąka pszenna</b>	3g	10,25	0,36	0,05	2,04
<b>Bulka tarta</b>	20g	72,6	2,08	0,42	15
<b>Sezam</b>	10g	65,6	2,32	5,99	0,21
Ziemniaki	150g	120	3	0,15	25,2
<b>Surówka</b>					
Biała kapusta	80g	20	1,02	0,08	4,64
Marchew	20g	5,4	0,2	0,04	1,02
<b>Kompot</b>					
Mieszanka kompotowa	35g	19,95	0,42	0,35	3,08

PODWIECZOREK: galaretką agrestowa, ciasteczka zbożowe, herbata **139,1 kcal**

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Galaretką agrestowa	150g	75	2,25	0	16,5
<b>Ciasteczka zbożowe</b>	10g	56,1	1,21	3,37	5
Herbata	200ml	8	1	0	0

## ŚRODA

ŚNIADANIE: pieczywo mieszane, masło, wędlina wieprzowa, sałata zielona, kakao **307,6 kcal + owoc**

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
<b>Pieczywo mieszane</b>	50g	122,5	4	0,15	26,35
<b>Masło</b>	5g	37,3	0,05	4,1	0,05
<b>Wędlina wieprzowa</b>	40g	35,6	5,36	1,44	0,2
Sałata lodowa	10g	1,6	0,14	0,02	0,22
<b>Kakao naturalne</b>	5g	12,6	1,13	0,5	0,68
<b>Mleko 2%</b>	200ml	98	6,4	4	9,4

OBIAD: **536,95 kcal**

Zupa grysikowa na wywarze jarzynowym niezabielana z natką pietruszki i wkładką mięsną  
Makaron zapiekany z jabłkami i cynamonem

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
<b>Zupa</b>					
Wywar jarzynowy:					
<b>Seler</b>	20g	8	0,3	0,06	1,48
Marchew	20g	5,4	0,2	0,04	1,02
Pietruszka	20g	7,5	0,6	0,16	0,6
<b>Gryzik</b>	20g	72	2,5	0,35	13,8
Natka pietruszki	3g	1,32	0,11	0,03	0,15
Sól sodowo-potasowa	Do smaku	0	0	0	0
Pieprz czarny	3g	9,33	0,33	0,1	1,56
Wkładka drobiowa	30g	48,3	5,7	2,7	0
<b>II danie</b>					
<b>Makaron świdry</b>	100g	320,8	15	3,2	58
Jabłka prażone	50g	32	0,1	0,05	7,4
Cynamon	5g	12,35	0,2	0,06	2,53
<b>Kompot</b>					
Mieszanka kompotowa	35g	19,95	0,42	0,35	3,08

PODWIECZOREK: wafle ryżowe, shrekowa pasta z sera białego ze szpinakiem, herbata **148,85 kcal**

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
<b>Pieczywo mieszane</b>	25g	61,25	2	0,07	13,17
<b>Masło</b>	5g	37,3	0,05	4,1	0,05
<b>Twaróg śmietankowy</b>	20g	40,8	2,2	3,2	0,48
Szpinak	5g	1,5	0,14	0,04	0,07
Herbata	200ml	8	1	0	0

**CZWARTEK**ŚNIADANIE: pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, herbata **307,04 kcal + owoc**

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Chleb 7 zbóż	50g	185	5	1,5	35
Masło	5g	37,3	0,05	4,1	0,05
Jajko	50g	55,6	6,25	4,55	0
Jogurt naturalny	10g	6,7	0,49	0,3	0,42
Szczypiorek	2g	0,54	0,07	0,01	0,03
Herbata	200ml	8	1	0	0

OBIAD: **549,09 kcal**

Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym zabieleną z zacierką

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
<b>Zupa</b>					
Wywar jarzynowy:					
<b>Seler</b>	20g	8	0,3	0,06	1,48
Marchew	20g	5,4	0,2	0,04	1,02
Pietruszka	20g	7,5	0,6	0,16	0,6
Pieczarki	60g	9,6	1,62	0,21	0,27
Sól sodowo-potasowa	Do smaku	0	0	0	0
Pieprz czarny	3g	9,33	0,33	0,1	1,56
Śmietana 12%	15g	20,1	0,36	0,05	2,04
Makaron zacierka	20g	72,2	2,42	0,38	14,44
<b>II danie</b>					
Łopatka wieprzowa	70g	179,9	11,2	15,4	0
Sól sodowo-potasowa	Do smaku	0	0	0	0
Pieprz czarny	3g	9,33	0,33	0,1	1,56
Jajko	10g	13,9	1,25	0,91	0
Cebula	10g	4	0,11	0,01	0,76
Mąka ziemniaczana	5g	17,1	0,3	0	4,19
Sos koperkowy					
Wywar warzywny:					
<b>Seler</b>	5g	2	,07	0,01	0,37
Marchew	5g	1,35	0,05	0,01	0,25
Pietruszka	5g	1,87	0,01	0,04	0,01
Koper	10g	2,61	0,28	0,04	0,61
Śmietana 12%	5g	6,7	0,04	0,06	0,19
Mąka pszenna	3g	10,25	0,36	0,05	2,04
Ziemniaki	150g	120	3	0,15	25,2
<b>Surówka</b>					
Czerwona kapusta	100g	28	1,6	0,2	4,5
<b>Kompot</b>					
Mieszanka kompotowa	35g	19,95	0,42	0,35	3,08

PODWIECZOREK: babka piaskowa – wypiek własny, kawa zbożowa **233,4 kcal**

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Babka piaskowa	30g	125,4	1,44	6,42	15,42
Kawa zbożowa	3g	10	0,1	0	2,2
Mleko 2%	200ml	98	6,4	4	9,4

## PIĄTEK

ŚNIADANIE: pieczywo mieszane, masło, twaróg z wędzoną makrelą i pomidorami, herbata

**315,1 kcal + owoc**

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Chleb 7 zbóż	50g	185	5	1,5	35
Masło	5g	37,3	0,05	4,1	0,05
Wędzona makrela	10g	22,1	2,07	1,55	0
Twaróg śmietankowy	30g	61,2	3,3	4,8	0,72
Pomidor	10g	1,5	0,9	0,02	0,36
Herbata	200ml	8	1	0	0

OBIAD: **529,55 kcal**

Zupa fasolowa na wywarze jarzynowym niezabielana z ziemniakami

Kluski na parze z musem truskawkowym

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
<b>Zupa</b>					
Wywar jarzynowy:					
Seler	20g	8	0,3	0,06	1,48
Marchew	20g	5,4	0,2	0,04	1,02
Pietruszka	20g	7,5	0,6	0,16	0,6
Fasola „Jaś”	25g	72	5,35	0,4	15,4
Cebula	5g	2	0,05	0	0,38
Sól sodowo-potasowa	Do smaku	0	0	0	0
Pieprz czarny	3g	9,33	0,33	0,1	1,56
Majeranek	3g	8,13	0,38	0,21	1,81
Liść laurowy	5g	15,65	0,38	3,75	0,42
Mąka pszenna	3g	10,25	0,36	0,05	2,04
Ziemniaki	30g	24	0,6	0,03	5,04
<b>II danie</b>					
Mąka pszenna	90g	307,49	10,8	1,49	61,2
Jajko	10g	13,9	1,25	0,91	0
Drożdże	5g	6	0,68	0,05	0,71
Mleko	20ml	9,8	0,64	0,4	0,94
Truskawki	35g	10,15	0,21	0,13	1,65
<b>Kompot</b>					
Mieszanka kompotowa	35g	19,95	0,42	0,35	3,08

PODWIECZOREK: sałatka ryżowa z kurczakiem, warzywami i jogurtem greckim, weka, masło, herbata

**189,6 kcal**

Produkt	Gramatura	Kalorie (kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Ryż biały	20g	70	1,4	0,08	18,8
Filet z kurczaka	10g	9,9	2,15	0,13	0
Kukurydza	10g	8,9	0,29	0,25	1,12
Papryka	10g	3,2	0,18	0,4	0,04
Ogórek zielony	10g	1,6	0,7	0,1	0,31
Jogurt grecki	10g	7,3	0,99	0,2	0,38
Weka	20g	43,4	1,2	0,16	9,14
Masło	5g	37,3	0,05	4,1	0,05
Herbata	200ml	8	1	0	0