

JADŁOSPIS

Menu podstawowe (Przedszkole)

05.05.2025 - 11.05.2025

poniedziałek
05.05

śniadanie: Zupa mleczna IV - mleko spożywcze 3,2% (200g), płatki cini mins (15g); Zestaw śniadaniowy III - chleb pszenny (35g), chleb żytni razowy (15g), masło ekstra (5g), serek z ziołami (15g), pomidor (10g), ogórek (10g), papryka czerwona (10g), rzodkiewka (5g), kielbasa krakowska sucha (15g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11)

II śniadanie: Owoc -

zupa: Zupa kalafiorowa - kalafior (100g), ziemniaki (100g), śmietana 18% (10g), sól himalajska (1g), pietruszka liście (1g), włoszczyzna (100g), indyk skrzydła ze skórą (20g), pieprz czarny (0g) (7, 9)

II danie: Spaghetti z sosem bolońskim - wieprzowina szynka surowa (100g), cebula (10g), olej rzepakowy uniwersalny (5g), pomidory w puszcze (30g), sól himalajska (1g), pieprz czarny (1g), czosnek (1g), oregano suszone (0g), bazylija suszona (0g), ser mozzarella (10g), makaron bezjajeczny z semoliny (60g); Kompot owocowy - wiśnie (20g), porzeczki czarne mrożone (20g), śliwki bez pestek mrożone (20g), cukier (2g) (1, 7)

podwieczorek: Wafle kukurydziane, sok wieloowocowy - Wafle kukurydziane o smaku pizzy (22g), Sok wieloowocowy (200g)

wtorek
06.05

śniadanie: Kakao na mleku - mleko spożywcze 3,2% (200g), kakao 16% proszek (3g), cukier (5g); Zestaw śniadaniowy 0 - chleb pszenny (35g), chleb żytni razowy (15g), masło ekstra (5g), schab pieczony (15g), pomidor (10g), ogórek (10g), papryka czerwona (10g), rzodkiewka (5g); jajecznica na maśle - jaja kurze całe (70g), masło ekstra (3g), sól himalajska (0g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 3, 7)

II śniadanie: Owoc -

zupa: Zupa fasolowa - boczek wędzony parzony (20g), kielbasa podwawelska (20g), włoszczyzna (100g), ziemniaki (80g), fasola biała nasiona suche (20g), sól himalajska (1g), pietruszka liście (1g), koperek świeży (1g), pieprz czarny (0g), czosnek (1g) (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11)

II danie: Gulasz wołowy - wołowina szponder (100g), cebula (30g), olej rzepakowy tłoczony na zimno (5g), sól himalajska (1g), pieprz czarny (0g), ziele angielskie (0g), liść laurowy suszony (0g), majeranek suszony (0g); Kasza bulgur - ; Pomidor z dymką - pomidor (95g), cebula (5g); Kompot owocowy - wiśnie (20g), porzeczki czarne mrożone (20g), śliwki bez pestek mrożone (20g), cukier (2g)

podwieczorek: Budyń do picia, biszkopty - mleko spożywcze 3,2% (150g), budyń waniliowy śmietankowy w proszku (5g), biszkopty (40g) (1, 7)

środa
07.05

śniadanie: Zupa mleczna III - mleko spożywcze 3,2% (200g), płatki żytnie (20g); Zestaw śniadaniowy VI - chleb pszenny (35g), chleb żytni razowy (15g), masło ekstra (5g), polędwica sopocka (15g), dżem truskawkowy niskosłodzony (5g), pomidor (10g), ogórek (10g), papryka czerwona (10g), rzodkiewka (5g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11)

II śniadanie: Owoc -

zupa: Zupa ryżanka - kurczak tuszka (80g), marchew (80g), pietruszka korzeń (30g), seler korzeniowy (30g), por (40g), cebula (10g), pietruszka liście (2g), sól himalajska (1g), ryż biały (20g) (9)

II danie: Kotlet schabowy - wieprzowina schab bez kości (100g), jaja kurze całe (15g), bułka tarta (10g), olej rzepakowy tłoczony na zimno (5g), sól himalajska (1g), pieprz czarny (0g); Ziemniaki z wody - sól himalajska (1g), ziemniaki (200g); Kapusta młoda zasmażana - kapusta biała (110g),

masło ekstra (5g), mąka pszenna typ 550 (5g), sól himalajska (1g), sok z cytryny (2g), pieprz czarny (0g), koperek świeży (1g); Kompot owocowy - wiśnie (20g), porzeczki czarne mrożone (20g), śliwki bez pestek mrożone (20g), cukier (2g) (1, 3, 7)

podwieczorek: Bułeczka maślana z masłem - bułki i rogalce maślane (80g), masło ekstra (10g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 3, 7)

czwartek
08.05

śniadanie: Kawa zbożowa na mleku - mleko spożywcze 3,2% (200g), kawa zbożowa klasyczna (4g), cukier (5g); Zestaw śniadaniowy I - chleb pszenny (35g), chleb żytni razowy (15g), masło ekstra (5g), szynka wieprzowa gotowana (15g), ser gouda tłusty (15g), pomidor (10g), ogórek (10g), papryka czerwona (10g), rzodkiewka (5g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11)

II śniadanie: Owoc -

zupa: Zupa pomidorowa z makaronem - indyk skrzydło (30g), wieprzowina szynka surowa (60g), koncentrat pomidorowy 30% (10g), śmietana 18% (10g), sól himalajska (1g), pietruszka liście (1g), koperek świeży (1g), pieprz czarny (1g), marchew (50g), seler korzeniowy (20g), pietruszka korzeń (20g), por (10g), makaron czterojajeczny (20g) (1, 3, 7, 9)

II danie: Paluszki rybne z dorsza - ; Ziemniaki z wody - sól himalajska (1g), ziemniaki (200g); Sałata z warzywami i sosem vinaigrette - sałata lodowa (50g), olej rzepakowy tłoczony na zimno (5g), miód pszczeli (5g), sok z cytryny (3g), musztarda (4g), koperek świeży (1g), sól himalajska (1g), pomidorki koktajlowe (20g), ogórek (2g), oliwki czarne drylowane (10g), cebula czerwona (5g); Kompot owocowy - wiśnie (20g), porzeczki czarne mrożone (20g), śliwki bez pestek mrożone (20g), cukier (2g) (10)

podwieczorek: Ciasto marchewkowe - mąka pszenna typ 500 (30g), jaja kurze całe (10g), olej rzepakowy tłoczony na zimno (3g), cukier (4g), proszek do pieczenia (1g), marchew (25g), kakao 16% proszek (1g), cynamon mielony (1g), cukier puder (1g) (1, 3)

piątek
09.05

śniadanie: Zupa mleczna VI - mleko spożywcze 3,2% (200g), płatki kukurydziane (20g); Zestaw śniadaniowy 01 - chleb pszenny (35g), chleb żytni razowy (15g), masło ekstra (5g), kielbasa szynkowa z indyka (15g), pomidor (10g), ogórek (10g), papryka czerwona (10g), rzodkiewka (5g); pasta z makreli w pomidorach - jaja kurze całe (35g), makrela w sosie pomidorowym (15g), majonez domowy z olejem rzepakowym (5g), sól himalajska (0g), pieprz czarny (0g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11)

II śniadanie: Owoc -

zupa: Zupa barszcz czerwony - burak (100g), ziemniaki (150g), śmietana 18% (10g), sól himalajska (1g), pietruszka liście (1g), włoszczyzna (100g), indyk tuszka (20g), pieprz czarny (0g), czosnek (0g), ziele angielskie (0g), liść laurowy suszony (0g), majeranek suszony (0g), sok z cytryny (3g) (7, 9)

II danie: Naleśniki z białym serem i polewą jogurtową - ser twarogowy półtłusty (120g), mąka pszenna typ 500 (60g), jaja kurze całe (20g), olej rzepakowy tłoczony na zimno (3g), cukier (10g), śmietana 18% (5g), jogurt typu greckiego 3,5% (40g), mleko spożywcze 3,2% (20g), cukier puder (5g); Napar z mięty - mięta suszona (2g) (1, 3, 7)

podwieczorek: Parówka na ciepło, bułeczka z masłem - parówki z kurczaka (70g), bułki pszenne zwykłe (35g), masło ekstra (5g), sos keczup (ketchup) (3g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11)