

JADŁOSPIS

Menu podstawowe (Przedszkole)

31.03.2025 - 06.04.2025

poniedziałek
31.03

śniadanie: Zupa mleczna VI - mleko spożywcze 3,2% (200g), płatki kukurydziane (20g); Zestaw śniadaniowy II - chleb pszenny (35g), chleb żytni razowy (15g), masło ekstra (5g), szynka wieprzowa gotowana (15g), serek waniliowy (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 ogórkowa - ogórek kiszony (60g), ziemniaki (150g), śmietana 18% (10g), sól himalajska (1g), pietruszka liście (1g), włoszczyzna (100g), indyk tuszka (20g), pieprz czarny (0g) (7, 9)

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 - ; Fasolka szparagowa z wody - fasolka szparagowa mrożona (0g), sól himalajska (0g); Kompot owocowy - wiśnie (20g), porzeczki czarne mrożone (20g), śliwki bez pestek mrożone (20g), cukier (2g)

podwieczorek: Kanapka z żółtym serem - chleb pszenny (35g), masło ekstra (5g), ser gouda tłusty (15g), pomidor (10g), ogórek (10g), papryka czerwona (10g), rzodkiewka (5g), owoc (100g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 7)

wtorek
01.04

śniadanie: Kakao na mleku - mleko spożywcze 3,2% (200g), kakao 16% proszek (3g), cukier (5g); 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), kiełbasa 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 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); Buraczki na ciepło - burak (90g), masło ekstra (5g), mąka pszenna typ 550 (5g), sól himalajska (1g), sok z cytryny (2g), pieprz czarny (0g), cukier (1g); Kompot owocowy - wiśnie (20g), porzeczki czarne mrożone (20g), śliwki bez pestek mrożone (20g), cukier (2g) (1, 3, 7)

podwieczorek: Koktajl owocowy z herbatnikami - jogurt typu greckiego 3,5% (150g), mleko spożywcze 3,2% (50g), truskawki mrożone (100g), cukier (0g), herbatniki (16g) (1, 3, 7)

środa
02.04

śniadanie: Zupa mleczna X I - mleko spożywcze 3,2% (200g), kasza manna (15g); 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 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: Ciasto piaskowe z owocami - mąka pszenna typ 500 (15g), jaja kurze całe (10g), olej rzepakowy tłoczony na zimno (3g), cukier (4g), proszek do pieczenia (1g), owoc (15g), skrobia ziemniaczana (mąka ziemniaczana) (15g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 3)

czwartek
03.04

śniadanie: Kawa zbożowa na mleku - mleko spożywcze 3,2% (200g), kawa zbożowa klasyczna (4g), cukier (5g); 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); 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, 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: Miruna w panierce - 4. Ryby (110g), jaja kurze całe (15g), bułka tarta (5g), olej rzepakowy uniwersalny (10g), sól himalajska (1g); Ziemniaki z wody - sól himalajska (1g), ziemniaki (200g); Pomidor z dymką - pomidor (95g), cebula (5g); Kompot owocowy - wiśnie (20g), porzeczki czarne mrożone (20g), śliwki bez pestek mrożone (20g), cukier (2g) (1, 3, 4)

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

piątek
04.04

śniadanie: Zupa mleczna II - mleko spożywcze 3,2% (200g), płatki miodowe pełne ziarno (15g); 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); pasta z tuńczyka - jaja kurze całe (35g), majonez domowy z olejem rzepakowym (5g), sól himalajska (0g), pieprz czarny (0g), tuńczyk w wodzie (15g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 3, 4, 6, 7, 10)

II śniadanie: Owoc -

zupa: Zupa kapuśniak - kapusta kwaszona (80g), cebula (10g), ziemniaki (150g), sól himalajska (1g), pietruszka liście (1g), włoszczyzna (100g), indyk tuszka (20g), pieprz czarny (0g) (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: Kanapka z wędliną III - chleb pszenny (35g), masło ekstra (5g), szynka delikatesowa z kurczaka (15g), pomidor (10g), ogórek (10g), papryka czerwona (10g), rzodkiewka (5g), owoc (100g); Herbata z cytryną i cukrem - herbata napar bez cukru (0g), cytryna (2g), cukier (5g) (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11)