Intendentpro

Jadłospis Przedszkole:

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

17.03.2025 Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 150 g

Składniki: 150 ml woda, 25 g ziemniaki, 10 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 8 g kalafior, mrożony, 8 g brokuły, mrożone, 8 g fasolka szparagowa, mrożona, 5 g kasza jaglana, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Kiełbasa pieczona z cebulą 55 g

Składniki: 60 g kiełbasa śląska, 25 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 1 g sól biała

Pomidor 15 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
15.2 g	11.2 g	32.4 g

18.03.2025 Wtorek

Obiad

Zupa warzywna z fasolką szparagową i makaronem na wywarze warzywnym 150 g

Składniki: 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 45 g marchew, 40 g kurczak, tuszka, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g ziemniaki, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 130 g

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 g szpinak, mrożony, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g ser gouda tłusty(**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 160 ml woda, 50 g jabłko

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
25.9 g	11.5 g	31.1 g

19.03.2025 Środa

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 80 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g kurczak, tuszka, 5 g wieprzowina żeberka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Barszcz czerwony z zabielany z jajkiem 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 60 g burak, 25 g **jaja** kurze całe, 25 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 4 g natka pietruszki, 3 g koncentrat barszczu czerwonego(zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Ziemniaki 50 g

Kompot wieloowocowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
13.6 g	7.6 g	52.8 g

20.03.2025 Czwartek

Obiad

Zupa pomidorowa 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g ziemniaki, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie

Udko z kurczaka pieczone 70 g

Składniki: 70 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy

Ryż biały, gotowany 100 g

Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym i rodzynkami 50 g

Składniki: 50 g **seler** korzeniowy, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g jabłko zielone, 2 g rodzynki, suszone

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
20.6 g	12.8 g	42.8 g

21.03.2025 Piątek

Obiad

Rosół z kurczaka 150 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g udo z kurczaka, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g zacierka(mąka **pszenna**, woda, kurkuma, witamina a), 8 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie

Kotlet mielony z miruny panierowany 60 g

Składniki: 60 g **miruna** świeża, filety bez skóry(**ryba**), 20 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 1 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z ogórka kiszonego 50 g

Składniki: 50 g ogórek kiszony, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Musztarda (gorczyca) 2 g

Kompot wieloowocowy z porzeczką 150 ml

Składniki: 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier, 3 g porzeczki czarne, mrożone

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
17.9 g	16.9 g	40.9 g