

PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE „KOLOROWY ŚWIAT W ZANIEMYŚLU”

Alergeny zostały wyróżnione w jadłospisie poprzez podkreślenie.

📅 30.01.2023

**Poniedziałek**

I Śniadanie 312 kcal

**Kanapka z serem z ogórkiem kiszonym**

25 g Chleb pszenno-żytni, 5 g Masło ekstra (mleko), 20 g Ser gouda tłusty (mleko), 20 g Ogórek kiszony

**Pomidor 30 g**

**Kawa zbożowa na mleku**

3 g Kawa zbożowa (żyto, jęczmień), 180 g Mleko krowie, 2% tłuszczu

**Jabłko 75 g**

**Cukier 2 g**

📅 31.01.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 296 kcal

**Bułka pszenna z masłem**

30 g Bułki pszenne zwykłe, 3 g Masło ekstra (mleko)

**Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 30 g**

**Kakao bez cukru**

180 g Mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g Kakao 16%, proszek

**Pomidorki koktajlowe 40 g**

**Mandarynki 60 g**

**Cukier 2 g**

**Herbata miętowa 180 g**

📅 01.02.2023 **Środa**

I Śniadanie 257 kcal

**Kanapka z masłem papryką i ogórkiem**

25 g Chleb pszenno-żytni, 5 g Masło ekstra (mleko), 20 g Papryka czerwona, 20 g Ogórek

**Szynka parzona 30 g**

**Mleko krowie, 2%**

**tłuszczu 180 g**

**Jabłko 50 g**

**Herbata owocowa**

1 g Herbata owocowa, 2 g Cukier, 200 g Woda

📅 02.02.2023

**Czwartek**

I Śniadanie 246 kcal

**Kanapka z masłem**

25 g Chleb pszenno-żytni, 5 g Masło ekstra (mleko)

**Ogórek 35 g**

**Rukola 5 g**

**Kiełbasa wieprzowa zwyczajna 30 g**

**Kawa, napar bez cukru 130 g**

**Mleko krowie, 2% tłuszczu 70 g**

**Herbata owocowa**

1 g Herbata owocowa, 2 g Cukier, 200 g Woda

**Winogrona 60 g**

📅 03.02.2023 **Piątek**

I Śniadanie 294 kcal

**Zupa mleczna z makaronem**

180 g Mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g Płatki kukurydziane

**Bułka pszenna z masłem**

30 g Bułki wielozłazniaste (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3 g Masło ekstra (mleko)

**Herbata owocowa 200 g**

**Papryka słupki**

20 g Papryka czerwona

**Ogórek słupki**

20 g Ogórek

**Jabłko 50 g**

## Obiad 463 kcal

### Zupa koperkowa na wywarze warzywnym

40 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 5 g Por, 35 g Makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 5 g Koperek, 15 g Śmietana 18% (**mleko**)

### Ziemniaki z masłem i koperkiem

150 g Ziemniaki, 3 g Masło ekstra (**mleko**), 3 g Koperek

### Kotlet z kurczaka w panierce

50 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 1 g **Jaja** kurze całe, 5 g Bułka tarta (**pszenica**), 10 g Olej rzepakowy

### Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

40 g Kapusta pekińska, 25 g Marchew, 2 g Koperek, 16 g Jogurt grecki (**mleko**)

### Kompot śliwkowy

40 g Śliwki, 5 g Cukier

## Podwieczorek 252 kcal

### Kisiel malinowy własnego wyrobu

12 g Kisiel w proszku, 100 g Woda, 10 g Cukier

### Banan 60 g

### Chrupki kukurydziane 30 g

## Obiad 476 kcal

### Pieczeń wieprzowa w sosie własnym

6 g Cebula, 2 g Olej rzepakowy, 4 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 70 g Wieprzowina szynka surowa

### Ziemniaki gotowane

150 g Ziemniaki

### Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

85 g Kapusta pekińska, 25 g Papryka czerwona, 8 g Kukurydza, konserwowa, 5 g Olej rzepakowy

### Zupa pomidorowa z ryżem

25 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 4 g Por, 8 g **Seler** korzeniowy, 17 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 20 g Ryż biały, 8 g Kurczak, tuszka

### Kompot wiśniowy

35 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g Cukier, 130 g Woda

## Podwieczorek 192 kcal

### Koktajl ze świeżych truskawek z maślanką

### Wafle ryżowe 10 g

### Koktajl truskawkowy na mleku

130 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 50 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 50 g Truskawki, mrożone, 5 g Cukier

### Banan 30 g

## Obiad 387 kcal

### Zupa jarzynowa

10 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 10 g Por, 100 g Zupa jarzynowa, mrożona, 50 g Ziemniaki, 2 g Koperek

### Spaghetti bolognese

35 g Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 50 g Wieprzowina szynka surowa, 3 g Cebula, 10 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g Olej rzepakowy

### Marchewka słupki

50 g Ogórek kiszony

### Kompot śliwkowy

140 g Woda, 60 g Śliwki, 2 g Cukier

## Podwieczorek 310 kcal

### Pączki tradycyjne ( **pszenica**, **mleko**) 50 g

### **Mleko** krowie UHT, 2 % tłuszczu 180 g

### Marchewka słupki

50 g Marchew

## Obiad 450 kcal

### Zupa jarzynowa

100 g Woda, 15 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 5 g Por, 10 g **Seler** korzeniowy, 20 g Kalafior, 8 g Brokuły, mrożone, 8 g Fasolka szparagowa, mrożona, 40 g Ziemniaki, 2 g Natka pietruszki

### Śmietana 18% (**mleko**) 5 g

### Naleśniki z twarogiem

9 g **Jaja** kurze całe, 25 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 50 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 40 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 3 g Cukier, 4 g Olej rzepakowy

### Groszek ptysiowy ( **pszenica**) 15 g

### Marchewka słupki

50 g Marchew

### Kompot śliwkowy

140 g Woda, 60 g Śliwki, 2 g Cukier

## Podwieczorek 276 kcal

### Banan 200 g

### Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) 150 g

## Obiad 399 kcal

### Zupa kalafiorowa

25 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 5 g Por, 10 g **Seler** korzeniowy, 60 g Kalafior, 2 g Koperek, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 20 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry

### Kotlet jajeczny

50 g **Jaja** kurze całe, 3 g Bułki **pszenne** zwykłe, 2 g Natka pietruszki, 2 g Mąka **pszenna**, typ 450

### Ziemniaki z masłem i koperkiem

150 g Ziemniaki, 3 g Masło ekstra (**mleko**), 5 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu

### Surówka z kapusty włoskiej z marchewką i jabłkiem

50 g Kapusta pekińska, 15 g Marchew, 15 g Jabłko, 5 g Natka pietruszki, 5 g Olej rzepakowy

### Kompot wiśniowy

40 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g Cukier, 150 g Woda

## Podwieczorek 266 kcal

### **Mleko** krowie, 2% tłuszczu 180 g

### Herbatniki (**pszenica**, **mleko**) 34 g

### Kalarepa słupki

50 g Kalarepa

### Marchewka słupki

50 g Marchew