

PRZEDSZKOLE KOLOROWY ŚWIAT W ZANIEMYŚLU

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

📅 20.02.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 332 kcal

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy

30 g

Masło śmietankowe (mleko) 5 g

Serek śmietankowy (mleko) 30 g

Ogórek 40 g

Jabłko 60 g

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata owocowa

1 g Herbata owocowa, 5 g Cukier, 200 g Woda

📅 21.02.2023 Wtorek

I Śniadanie 264 kcal

Kanapka z masłem

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

Szynka parzona 30 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 200 g

Kalarepa słupki

60 g Kalarepa

Herbata owocowa, bez cukru

1 g Herbata owocowa, 200 g Woda

Ogórek kiszony 30 g

Pomidor 30 g

📅 22.02.2023 Środa

I Śniadanie 279 kcal

Kanapka z masłem

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

Dżem jagodowy, niskosłodzony 0 g

Kakao

190 g Mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g Kakao 16%, proszek, 3 g Cukier

Gruszka 70 g

Pomidorki koktajlowe 50 g

📅 23.02.2023 Czwartek

I Śniadanie 342 kcal

Parówki wieprzowe 50 g

Kanapka z masłem

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

Rzodkiewka 20 g

Rukola 5 g

Pomidorki koktajlowe 30 g

Kawa zbożowa z mlekiem

70 g Mleko krowie, 2% tłuszczu, 80 g Woda, 3 g Kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Herbata miętowa, bez cukru

1 g Herbata miętowa, 200 g Woda

Jabłko 50 g

📅 24.02.2023 Piątek

I Śniadanie 296 kcal

Kanapka z serem ze świeżym ogórkiem

30 g Chleb pszenno-żytni, 4 g Masło ekstra (mleko), 20 g Ser gouda tłusty (mleko), 30 g Ogórek

Papryka słupki

50 g Papryka czerwona

Salata 10 g

Banan 60 g

Kawa zbożowa z mlekiem

70 g Mleko krowie, 2% tłuszczu, 80 g Woda, 4 g Kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Obiad 488 kcal

Rosół z makaronem

100 g Woda, 15 g Udo z kurczaka, 25 g Marchew, 20 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 8 g Por, 2 g Natka pietruszki, 30 g Makaron **pszenny** bezjajeczny

Potrawka z kurczaka

70 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g Groszek zielony, 5 g Marchew, 5 g Por, 5 g Cebula, 2 g Mąka **pszenna**, typ 450

Śmietana 18% (**mleko**) 5 g

Marchewka z groszkiem i masłem

80 g Marchew z groszkiem, mrożona, 3 g Masło ekstra (**mleko**)

Ryż biały, gotowany 130 g

Obiad 540 kcal

Papryka czerwona 40 g

Papryka zielona 40 g

Ogórek 40 g

Rzodkiewka 40 g

Pomidorki koktajlowe 40 g

Marchewka słupki

50 g Marchew

Chrupki kukurydziane 10 g

Winogrona 30 g

Banan 30 g

Borówki 10 g

Mandarynki 30 g

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

Ziemniaki z masłem i koperkiem

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

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

50 g Kapusta pekińska, 30 g Marchew, 8 g Kukurydza, mrożona, 2 g Cebula, 2 g Koperek, 20 g Jogurt grecki (**mleko**)

Kompot śliwkowy

40 g Śliwki, 3 g Cukier

Podwieczorek 223 kcal

Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 g

Herbatniki z nadzieniem owocowym (**pszenica**, **mleko**) 35 g

Obiad 492 kcal

Zupa pomidorowa z ryżem

100 g Woda, 15 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g Marchew, 25 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 8 g Por, 15 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g Natka pietruszki, 15 g Ryż biały

Ziemniaki z masłem i koperkiem

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

Serek śmietankowy (**mleko**) 70 g

Szczypiorek 10 g

Marchewka słupki

80 g Marchew

Śmietana 18% (**mleko**) 10 g

Podwieczorek 190 kcal

Kanapka z pastą jajeczną z natką pietruszki na jogurcie naturalnym

30 g Chleb **pszemno-żytni**, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 40 g **Jaja** kurze całe, 8 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 2 g Natka pietruszki

Herbata czarna, bez cukru

1 g Herbata czarna, 180 g Woda

Papryka słupki

50 g Papryka czerwona

Obiad 463 kcal

Zupa ziemniaczana

25 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 4 g Natka pietruszki, 4 g Por, 8 g **Seler** korzeniowy, 100 g Ziemniaki, 3 g Śmietana 18% (**mleko**), 7 g Kurczak, tuszka

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

66 g Wieprzowina łopatka, 5 g Bułki **pszenne** zwykłe, 5 g **Jaja** kurze całe, 10 g Cebula, 2 g Olej rzepakowy, 10 g Koncentrat pomidorowy, 30%

Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**) 50 g

Brokuły gotowane

30 g Brokuły

Kalafior, gotowany w wodzie 30 g

Marchew, gotowana w wodzie 30 g

Podwieczorek 222 kcal

Herbatniki (**pszenica**, **mleko**) 30 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 g

Marchewka słupki

30 g Marchew

Kalarepa słupki

30 g Kalarepa

Obiad 558 kcal

Zupa kalafiorowa

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

Paluszki rybne smażone

75 g Paluszki **rybne** mrożone, 10 g Olej rzepakowy

Ziemniaki z masłem i koperkiem

150 g Ziemniaki, 2 g Masło ekstra (**mleko**), 3 g Koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

70 g Kapusta kiszona, 7 g Marchew, 1 g Natka pietruszki, 3 g Olej rzepakowy, 0 g Cukier

Kompot śliwkowy

40 g Śliwki, 2 g Cukier

Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (**pszenica**, **jajka**) 30 g

Podwieczorek 142 kcal

Koktajl truskawkowy na mleku

100 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 50 g Truskawki, mrożone, 5 g Miód pszczeli

Chrupki kukurydziane 10 g