Intendentpro

Jadłospis Przedszkole Publiczne nr 7 im. Bajkowej Przygody

JADŁOSPIS

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

24.06.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Masło ekstra (mleko)
Szynka Bohuna (mleko, seler, gorczyca)
Sałata masłowa
Ogórek gruntowy
Papryka czerwona
Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda
Arbuz

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami
Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), karczek wieprzowy bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała

Naleśniki z twarogiem
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Kompot gruszkowy
Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Drożdżówka z budyniem (pszenica, jajka, mleko)
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 824 kcal

25.06.2024 Wtorek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Masło ekstra (mleko)
Pomidor
Szczypiorek
Kulki zbożowe na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kulki zbożowe czekoladowe (**pszenica**, **mleko**, **orzechy**)

II Śniadanie

Woda
Banan

Obiad

Zupa porowa z makaronem na udźcu indyczym
Składniki: woda, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron **pszenny** dwujajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych (wyrób własny)
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól biała

Puree ziemniaczane
Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Surówka z białej kapusty colesław
Składniki: kapusta pekińska, marchew, koperek, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, musztarda (**gorczyca**)

Kompot jabłkowy
Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Baton pszenny z masłem
Składniki: baton **pszenny**, masło ekstra (**mleko**)

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%

Energia: 894 kcal

26.06.2024 Środa

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Masło ekstra (mleko)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem
Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda
Brzoskwinia

Obiad

Grochówa z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, kiełbasa śląska, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól biała

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym
Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, Śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Fasolka szparagowa z wody, z masłem
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)

Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Legumina
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cukier

Energia: 1002 kcal

27.06.2024 Czwartek

I Śniadanie

Chleb orkiszowy
Masło ekstra (mleko)
Ser gouda tłusty (mleko)
Jajko gotowane
Składniki: **jaja** kurze całe

Rzodkiewka
Kawa zbożowa na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Woda
Jabłko

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem
Składniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Kotlet z morszczuka
Składniki: **morszczuk** mrożony (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)

Ziemniaki, młode
Sałata lodowa z jogurtem naturalnym
Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)

Kompot porzeczkowy
Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Koktajl borówka-malina na maślance (wyrób własny)
Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), borówki, maliny, mrożone

Energia: 917 kcal

28.06.2024 Piątek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Masło ekstra (mleko)
Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem
Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), szczypiorek, **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda
Arbuz

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem
Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pyzy z mięsem
Składniki: pyzy z mięsem (**pszenica**, **jajka**), cebula, olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką
Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier

Kompot z owoców mieszanych
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Actimel (mleko)
Ciasteczka owsiane

Energia: 895 kcal

UWAGA :JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE