

Intendentpro Jadhospis Przeszskole 22.04.2024r. - 30.04.2024

Alergeny zostały wyróżnione na jadhospisie poprzez podkreślenie.

📅 22.04.2024 Poniedziałek

📅 23.04.2024 Wtorek

📅 24.04.2024 Środa

📅 25.04.2024 Czwartek

📅 26.04.2024 Piątek

I Śniadanie

Owsianka na mleku z owocami

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, gruszka, płatki **oawiane**, borówki

Kanapka z masłem, polędwicą z indyka, papryką i ogórkiem

Składniki: chleb **pszemno-żłtył**, papryka czerwona, ogórek, polędwica z indyka, masło ekstra **(mleko)**

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolką szparagową

Składniki: woda, burak, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seleć**, korzeniowy, por, fasolka szparagowa, mrożona, fasola biała, nasiona sude, cytryna, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem

Składniki: mąka **pszenna** typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, **jabł**a kurze całe, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

Kompot sliwkowy

Składniki: sliwki, cukier

I Śniadanie

Pieczyno mieszane z masłem, kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, rzodkiewka.

Składniki: chleb **pszemno-żłtył**, bułki **pszenne** grahamki, kiełbasa Krakowska, sucha, ogórek kiszony, rzodkiewka, masło ekstra **(mleko)**

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa **(zsta, jęczmień)**

Obiad

Zupa neapolitańska z makaronem

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seleć**, korzeniowy, por, śmietana 12% **(mleko)**, ser gouda tusty **(mleko)**, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczono kotlety z kurczaka i cukinii

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, cukinia, **jabł**a kurze całe, mąka **pszenna** typ 450, ser cheddar pełnotłusty **(mleko)**, por, olej rzepakowy, koperek, czosnek

Ziemniaki

Surówka z marchewki, jabłka i selera z jogurtem greckim

Składniki: marchew, jabłko, **seleć**, korzeniowy, rodzynki, suszone

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

I Śniadanie

Pieczyno mieszane z masłem, serem żółtym, pomidorem i szczypiorkiem

Składniki: bułki **pszenne** wrodawskie, pomidor, chleb **pszemno-żłtył**, chleb pełnoziarnisty z **zsta**, ser edamski tusty **(mleko)**, masło ekstra **(mleko)**, szczypiorek

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seleć**, korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, pietruszka, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wleprzownia szynka surowa, pomidory w puszcze krojone, makaron **pszenny** dwujajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot jabłkowo-agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

I Śniadanie

Pieczyno mieszane z masłem, szynką drobiową, sałatą, pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem

Składniki: pomidor, ogórek, chleb **pszemno-żłtył**, bułki **pszenne** grahamki, szynka z pierśi kurczaka, sałata, masło ekstra **(mleko)**, szczypiorek

Herbata z cytryną i miodeem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** dwujajeczny, pietruszka, korzeń, **seleć**, korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wolewina szpionder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Nuggety z kurczaka w platkach kukurydzianych

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, **jabł**a kurze całe, mąka **pszenna** typ 450, sól biała, pieprz

Frytki warzywne pieczone

Składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seleć**, korzeniowy, olej rzepakowy, rozmaryn suszony

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, kukurydzy, ogórka i pomidora

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek, pomidor, kukurydza, mrożona, cebula, szczypiorek, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym

Składniki: chałki **pszenne**, serkek twarogowy, homogenizowany, waniliowy **(mleko)**

Herbata rumiankowa

Gruszka

Energia: 1007 kcal

I Śniadanie

Jajecznica na mleku

Składniki: **jabł**a kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Kanapka z masłem, pomidorem i ogórkiem kiszonym

Składniki: chleb **pszemno-żłtył**, pomidor, ogórek kiszony, chleb **pszenno-żłtył**, masło ekstra **(mleko)**

Herbata rooibos

Składniki: woda, cukier, herbata rooibos

Obiad

Zupa owocowa z makaronem

Składniki: makaron **pszenny** dwujajeczny, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, cukier

Gulasz rybny podawany z kaszą bulgur

Składniki: pomidor, dorsz świeży, filety bez skóry **(ryba)**, papryka czerwona, kasza bulgur **(szszentcał)**, cebula, olej rzepakowy

Brukselka, gotowana w wodzie

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Herbata z cytryną

Energia: 1024 kcal

Podwieczorek

Koktajl wiśniowo-bananowy na jogurcie naturalnym, biskopcy

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(mleko)**, banan, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, herbataniki **(szszentcał)**

Energia: 973 kcal

Podwieczorek

Galarетка owocowa z brzoskwinią i jogurtem greckim

Składniki: woda, brzoskwinia, jogurt grecki **(mleko)**, galaretka owocowa, w proszku

Herbatniki (pszenica, mleko)

Energia: 1020 kcal

Podwieczorek

Drożdźówka z owocami i kruszonką, mandarynki

Składniki: drożdźówka z owocami I kruszonką **(szszentcał)**, **jabł**ka, **mleko**, mandarynki

Herbata miętowa

Energia: 957 kcal

Podwieczorek

Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym

Składniki: chałki **pszenne**, serkek twarogowy, homogenizowany, waniliowy **(mleko)**

Herbata rumiankowa

Gruszka

Energia: 1007 kcal

Podwieczorek

Owocowa miseczka, rogal z masłem

Składniki: banan, borówki, kiwi, mandarynki, rogale **pszenne** kruche, masło ekstra **(mleko)**

herbata koperkowa

Energia: 1024 kcal

Intendentpro Jatkospis Przeszkole 22.04.2024r. - 30.04.2024

Alergeny zostały wyróżnione na jatkospisie poprzez podkreślenie.

📅 29.04.2024 **Poniedziałek**

📅 30.04.2024 **Wtorek**

Dzień wolny

Dzień wolny

Dzień wolny

I Śniadanie

Butka grahamka z szynką z

kurczaka i ogórkiem świeżym

Składniki: bułki pszenne grahamki, ogórek, szynka z pierśi kurczaka, masło ekstra (mleko)

Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka

Składniki: chleb pszenno-żytni, jajka kurze całe, **śmietana** w sosie własnym (**cebula**), masło ekstra (mleko), majonez (jajka, **gotczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), szczypiorek, cytryna

Herbata owocowa

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **szaler**, korzeniowy, śmietana 18% (mleko), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami i serem

Składniki: makaron pszenny bezgluteny, truskawki, mrożone, ser twarogowy półtłusty (mleko), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), miod pszczeli

Sok jabłkowy 100%

I Śniadanie

Placki kukurydziane na mleku

Składniki: mleka krowie, 2% tłuszczu, placki kukurydziane

Butka pszenna z szynką z kurczaka,

sałatą i pomidorem malinowym

Składniki: bułki kajzerki (**szalenca**), pomidor, szynka z pierśi kurczaka, masło ekstra (mleko), sałata

Herbata z róży

Składniki: woda, cukier, herbata z róży

Obiad

Zupa gotąbkowa

Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa, mięso mielone wieprzowo-wołowe, marchew, ryż biały, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Placki ziemniaczane z kleksem

śmietany

Składniki: ziemniaki, późne, mąka pszenna typ 500, z witaminami, cebula, śmietana 18% (mleko), olej rzepakowy, cukier, jajka kurze całe

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Podwieczorek

Kisiel malinowy własnego wyrobu,

biskopity

Składniki: woda, maliny, mrożone, biskopity lady fingers (pszenica, jajka), cukier, skrobia ziemniaczana

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 998 kcal

Podwieczorek

Gofry tradycyjne z cukrem pudrem

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, jajka kurze całe, olej rzepakowy, cukier, cukier puder, proszek do pieczenia (**szalenca**, mleko)

Owocowa miseczka

Składniki: borówki, banan, kiwi, mandarynki

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: woda, herbata rooibos

Energia: 1064 kcal

Intendentpro Jadtospis Przeszkole 6 - 10.05.2024r.

📅 06.05.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Talerzyk warzyw

Składniki: ogórek, rzodkiewka, pomidor, awokado, papryka czerwona, szczyptorek, sałata

Butka grahamka z serkiem

śmietankowym

Składniki: bułki pszenne grahamki, serek śmietankowy (mleko), masło ekstra (mleko)

Kanapka z szynką z indyka

Składniki: chleb pszenno-żytni, szynka z indyka, masło ekstra (mleko)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, śmietana 18% (mleko), por, kopersek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z dżemem

Składniki: mleka krowie, 2% tłuszczu, mąka pszenna typ 450, dżem wiśniowy, niskosłodzony, jajka kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Kompot sliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

📅 07.05.2024 Wtorek

I Śniadanie

Musli owocowe z mlekiem

Składniki: mleka krowie, 2% tłuszczu, musli z owocami suszonymi (pszenica, żyto, jęczmień, owoce)

Butka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym

Składniki: bułki kajzerki (pszenica), pomidor, szynka z pierśi kurczaka, masło ekstra (mleko), sałata

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: woda, herbata rooibos

Obiad

Rosół z makaronem

Składniki: marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, makaron pszenny dwujajeczny, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, wołownia szponder, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, natka pietruszki

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: mielony szynka surowa, woda, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, 1/2 białej surówki

Ziemniaki

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy z porzeczka

Składniki: śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Muffinki

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mleka krowie, 2% tłuszczu, jajka kurze całe, cukier, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (pszenica, mleko)

Mandarynki

Herbata owocowa

Energia: 1051 kcal

📅 08.05.2024 Środa

I Śniadanie

Bułka maślana z dżemem wiśniowym

Składniki: bułki i rogale pszenne maślane, dżem wiśniowy, niskosłodzony

Kanapka z masłem, serem żółtym, sałatą, ogórkiem i rzodkiewką

Składniki: chleb pszenno-żytni, ogórek, rzodkiewka, ser edamski tłusty (mleko), masło ekstra (mleko), sałata

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami i kiełbasą

Składniki: ziemniaki, kiełbasa biała parzona, marchew, zakwas na żurek (żyto), pietruszka, korzeń, śmietana 18% (mleko), por, seler, korzeniowy

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z makaronem

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, makaron pszenny dwujajeczny, ananas, plaster w syropie, marchew, papryka czerwona, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka pszenna typ 450

Kompot z rabarbaru

Składniki: woda, rabarbar, cukier

Podwieczorek

Drożdżówka z owocami i kruszonką, mleko

Składniki: mleka krowie, 2% tłuszczu, drożdżówka z owocami i kruszonką (pszenica, jajka, mleko)

Gruszka

Energia: 1044 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadtospisie poprzez podkreślenie.

📅 09.05.2024 Czwartek

I Śniadanie

Rogal z serkiem śmietankowym i ogórkiem zielonym

Składniki: bułki i rogale pszenne maślane, ogórek, serek śmietankowy (mleko)

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową, sałatą i pomidorem

Składniki: chleb pszenno-żytni, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (mleko), pomidor, sałata

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: woda, mleka krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Obiad

Zupa gulaszowa

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopacka, marchew, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, papryka czerwona, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Pizza z serem, szynką i czerwoną papryką

Składniki: mąka pszenna, typ 450, szynka konserwowa, papryka czerwona, ser gouda tłusty (mleko), przecier pomidorowy, woda, drożdże plekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Ryz z jabłkami, jogurtem greckim i cytrynonem

Składniki: jabłko, jogurt grecki (mleko), ryż biały, woda, mleka krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cytrynon

Herbata z róży

Składniki: woda, cukier, herbata z róży

Energia: 960 kcal

📅 10.05.2024 Piątek

I Śniadanie

Jajecznicza

Składniki: jajka kurze całe, olej rzepakowy

Kanapka z masłem, ogórkiem, papryką i rzodkiewką

Składniki: chleb pszenno-żytni, rzodkiewka, ogórek, papryka czerwona, masło ekstra (mleko)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier

Obiad

Zupa neapolitańska z makaronem

Składniki: woda, mleka krowie, 2% tłuszczu, makaron pszenny bezglutenowy, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, śmietana 12% (mleko), ser gouda tłusty (mleko), kopersek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki rybane mrożone (pszenica, ryba)

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (mleko), mleka krowie, 2% tłuszczu

Marchew z groszkiem gotowana

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona, masło ekstra (mleko), mąka pszenna, typ 450

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Koktajl brzoskwininowy na maślanec, biskopcy

Składniki: maślaneczka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko), brzoskwinia, biskopcy lady fingers (pszenica, jajka)

Energia: 967 kcal