

# JADŁOSPIS 28.10-1.11.2019r.

## PRZEDSZKOLE

<b>P</b>	<b>ŚNIADANIE: Bułka kajzerka (1/2szt) serek bieluch z papryką (20g) kakao (150ml)</b> (Bułka kajzerka [mąka pszenna, drożdże, margaryna(tuszcze roślinne (tuszcze palma), tuszcze częściowo uwodornione, woda, sól emulgatory (e471, e 322 <u>lecytyna sojowa</u> ) regulator kwasowości (e330, środek konserwujący (e202), środki aromatyzujące, barwnik (beta karoten), oleje i tuszcze częściowo uwodornione (palma), tuszcze (palma), oleje (soja i słonecznik, rzepak, kukurydza), woda, cukier, mąka ziemniaczana, sól, <u>punto (mąka z pszenicy mękkiej typ „0”</u> , mąka ze słodów ceralis, alfa-amylaza, <u>środek do przetwarzania mąki</u> 300e)], Serek bieluch [mleko pasteryzowane, czyste kultury mleczarskie], papryka, kakao 16% - proszek, mleko 3,2%)	<b>Kcal 943</b>
<b>O</b>		<b>B 31,94</b>
<b>N</b>		<b>T 31,69</b>
<b>I</b>		<b>W 140,41</b>
<b>E</b>	<b>II ŚNIADANIE: Jabłko (90g) woda z pomarańczą (150ml)</b> (jabłko, pomarańcza)	
<b>D</b>	<b>OBIAD: Zupa koperkowa z ryżem (250ml) makaron penne ze szpinakiem i kukurydzą z sosem śmietanowo-serowym (180g) kompot owocowy, b/c (150ml)</b> (koper, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , ryż, <u>mleko 3,2%</u> , Makaron (mąka pszenna), szpinak, śmietana 18%, jogurt naturalny, ser żółty, kukurydza, mieszanka kompotowa)	
<b>Z</b>		
<b>I</b>	<b>PODWIECZOREK: Chleb graham (25g) masło (5g) szynka drobiowa (15g) pomidor (10g) herbata zielona (150ml)</b> (Chleb graham (mąka graham, mąka pszenna, woda, kwas żytni, drożdże, cukier, sól), masło 82% [śmietanka], mięso z indyka - filet ( 80%), woda, sól, glukoza, substancje zagęszczające: E407a, E415, E1442, białko zwierzęce, wzmacniacz smaku - E621, stabilizatory - E451, e452, aromaty, maltodekstryna, przeciwutleniacz - E316, olej roślinny, substancja konserwująca - E250, pomidor, herbata zielona)	
<b>Ł</b>		
<b>E</b>		
<b>K</b>		

<b>W</b>	<b>ŚNIADANIE: Kasza manna na mleku (150ml) chleb pszenny (25g) masło (5g) ser żółty (15g) ogórek zielony (10g) herbata z cytryną (150ml)</b> (kasza manna, mleko 3,2%, mąka pszenna, woda, cukier, drożdże, sól, masło 82% [śmietanka], ser żółty gouda [mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny, zawartość tłuszczu 26% ], ogórek zielony, herbata zielona)	<b>Kcal 1108</b>
<b>T</b>		<b>B 51,22</b>
<b>O</b>		<b>T 37,07</b>
<b>R</b>	<b>II ŚNIADANIE: Gruszka (65g), marchew (22g) woda z limonką (150ml)</b> (gruszka, marchew, limonka)	<b>W 155,17</b>
<b>E</b>	<b>OBIAD: Barszcz czerwony z ziemniakami (250ml) sznycelki wp-dr. (70g) kasza jęczmienna (100g), surówka z pomidora z cebulką (50g) kompot owocowy, b/c (150ml)</b> (Buraki, jogurt nat., marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , sok z cytryny, ziemniaki, mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jajko, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, bułka tarta, pomidory, cebula, mieszanka kompotowa)	
<b>K</b>	<b>PODWIECZOREK: Bułka wieloziarnista (1/2szt) masło (5g) jajko ze szczypiorkiem (20g) herbata zielona (150ml)</b> (bułka ziarnista [mąka żytnia-razowa, mąka pszenna, słonecznik, siemię lnu, sezam, płatki owsiane, woda, drożdże, sól], masło 82% [śmietanka], jajka kurze, szczypiorek, jogurt naturalny 1,5% tł., herbata miętowa)	

<b>Ś</b>	<b>ŚNIADANIE: Bułka żytnia (1/2szt) serek ziarnisty z rzodkiewką (20g) herbata owocowa (150ml)</b> (bułka żytnia [bułka żytnia [mąka pszenna, mąka żytnia, zakwas żytni, drożdże, woda, sól], Serek ziarnisty [Ziarno twarogowe, śmietanka, sól], rzodkiewka, herbata owoce lasu)	<b>Kcal 920</b>
<b>R</b>		<b>B 22,5</b>
<b>O</b>	<b>II ŚNIADANIE: śliwki (26g), papryka (28g), woda z miętą (150ml)</b> (śliwki, papryka, mięta)	<b>T 15,24</b>
<b>D</b>		<b>W 190,17</b>
<b>A</b>	<b>OBIAD: Krem marchwiowy z grzankami (250ml) ryż z prażonym jabłuszkiem, cynamonem, rodzynkami i śmietaną (180g) kompot owocowy, b/c (150ml)</b> (Marchew, pietruszka, <u>seler</u> , sok pomarańczowy, chleb pszenny, imbir, jabłko, jogurt naturalny, ryż biały, rodzynki, śmietana 12%, cynamon, mieszanka kompotowa)	
	<b>PODWIECZOREK: Galaretką z owocami (150ml) chleb pszenny z masłem (25g/5g) herbata zielona (150ml)</b> (galaretka pomarańczowa, banan, mąka pszenna, woda, cukier, drożdże, sól, masło 82% [śmietanka], herbata zielona)	

<b>C</b>	<b>ŚNIADANIE: Ryż na mleku z płatkami migdałów (150ml) chleb wieloziarnisty (25g) masło (5g) szynka wp. – wyrób własny. (15g) pomidor (10g) herbata owocowa (150ml)</b> (ryż, mleko 3,2%, migdały, mąka pszenna, ziarno słonecznika, woda, siemię lnu, ziarno sezamu, mąka żytnia 2000, drożdże, sól szynka wp., olej rzepakowy, przyprawy, pomidor, herbata malinowa)	<b>Kcal 877</b>
<b>Z</b>		<b>B 37,53</b>
<b>W</b>		<b>T 23,73</b>
<b>A</b>	<b>II ŚNIADANIE: banan (70g) woda z miętą (150ml)</b> (banan, mięta)	<b>W 138,57</b>
<b>R</b>	<b>OBIAD: Zupa brokułowa z makaronem (250ml) paluszki rybne domowe (70g) ziemniaki z koperkiem (100g) mini marchewka z maselkiem (50g) kompot owocowy, b/c (150ml)</b> (brokuły, makaron [mąka pszenna], marchew, pietruszka, natka, por, <u>seler</u> , mleko 3,2%, ryba – mintaj, mleko 2%, mąka pszenna, jajko, bułka pszenna, olej rzepakowy, ziemniaki, koperek, marchew, masło 82% (śmietanka), mieszanka kompotowa)	
<b>E</b>	<b>PODWIECZOREK: Chleb razowy (25g) masło (5g) powidła śliwkowe (8g) maślanka (150ml)</b> (mąka żytnia - razowa, woda, kwas żytni, sól, śliwki węgierki, cukier, masło 82% [śmietanka] maślanka naturalna [maślanka, mleko, żywe kultury bakterii mlekowych])	
<b>K</b>		

P  
I  
A  
T  
E  
K

# WOLNE