

**JADŁOSPIS 04-08.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**PONIEDZIAŁEK**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem, wędliną drobiową i ogórkiem zielonym (105g) <b>/gluten, mleko/</b>	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Wędlina drobiowa Konspol Szynga z Indyka (mięso z indyka 91%, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator, cukry (syrop glukozowy, glukoza), kolagenowe białko drobiowe, substancja zagęszczająca, błonnik bambusowy, przeciwutleniacz, ekstrakty przypraw, aromaty, substancja konserwująca) (40g) Ogórek zielony (10g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Herbata cytrynowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml), herbata cytrynowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 311 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 141 kcal	
Rosół na wywarze mięsno – warzywnym z makaronem nitki (250ml) <b>/seler, gluten, jaja/</b>	Składniki: Woda (200 ml), makaron nitki Goliard (mąka makaronowa <b>pszenna</b> , masa <b>jajowa</b> ) (30g), mięso drobiowe (30g), włoszczyzna: <b>seler</b> , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 402 kcal	
Gulasz wieprzowy (90g) <b>/gluten/</b>	Składniki: Mięso wieprzowe (65g) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (10g) Mieszanka warzyw: cebula, marchew (10g w zmiennych proporcjach) Mąka <b>pszenna</b> (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
Kasza gryczana (80g)	
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 543 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Budyń śmietankowy (150g) <b>/mleko/</b>	Składniki: <b>Mleko</b> (zawartość tłuszczu 3.2%) (150ml) Budyń śmietankowy (skład: skrobia ziemniaczana, wanilia, cukier) (10g) Cukier (2g)
Herbatniki (10g) <b>/gluten, mleko/</b>	Herbatniki (skład: mąka <b>pszenna</b> , cukier, tłuszcz roślinny utwardzony, skrobia ziemniaczana, serwatka w proszku (z <b>mleka</b> ), lecytyna sojowa, sól, substancje spulchniające, kwas cytrynowy, aromat (wanilia) (10g)
RAZEM KALORIE: 167 kcal	

**JADŁOSPIS 04-08.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**WTOREK**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem, serkiem śmietankowym i papryką kolorową (105g) <b>/gluten, mleko/</b>	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Serek naturalny Bieluch (skład: <b>mleko</b> pasteryzowane, czyste kultury mleczarskie) (40g) Papryka żółta, zielona i czerwona (10g w zmiennych proporcjach) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Herbata żurawinowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml), herbata żurawinowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 315 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 156 kcal	
Krem z pomarańczowych warzyw na wywarze jarzynowym zabieleny z grzankami ziołowymi <b>/seler, mleko, gluten/</b> (250ml)	Składniki: Woda (200 ml) Dyń, marchew, ziemniak (50g w zmiennych proporcjach - 25%) Włoszczyzna: <b>seler</b> , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Śmietana 12% Krasnystaw (skład: <b>śmietana</b> , kultury bakterii) (15ml) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, gałka muszkatałowa, imbir (5g w zmiennych proporcjach) <u>Grzanki ziołowe:</u> Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (20g w zmiennych proporcjach), zioła prowansalskie (2g)
II DANIE: 421 kcal	
Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie śmietanowym (80g) <b>/gluten, jaja, mleko/</b>	<u>Rolada drobiowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami:</u> Składniki: Mięso z indyka (60g), szpinak (10g), <b>jaja</b> (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) <u>Sos śmietanowy:</u> Składniki: Śmietana 12% Krasnystaw (skład: <b>śmietana</b> , kultury bakterii) (5ml), mąka <b>pszenna</b> (3g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, gałka muszkatałowa (2g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (120g)	
Czerwona kapusta gotowana (80g)	Składniki: Czerwona kapusta (80g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 577 kcal	

**PODWIECZOREK:**

½ precelka krakowskiego z sezamem (40g) <b>/gluten, mleko/</b>	Składniki: Mąka <b>pszenna, mleko</b> , woda, <b>masło</b> , drożdże, sezam, sól (40g)
RAZEM KALORIE: 138 kcal	

**JADŁOSPIS 04-08.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**CZWARTEK**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem, serem żółtym i sałatą zieloną (100g) / <b>gluten, mleko</b> /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Ser żółty Gouda Mleko (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, barwnik: annato) (40g) Sałata zielona (10g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Herbata malinowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml), herbata malinowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 314 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 156 kcal	
Krupnik na wywarze jarzynowym niezabielany z natką pietruszki (250ml) / <b>seler, gluten</b> /	Składniki : Woda (200 ml) Kasza jęczmienna Kupiec (skład: kasza <b>jęczmienna</b> ) (30g) Włoszczyzna: <b>seler</b> , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, majeranek, liść Laurowy (7g w zmiennych proporcjach) Natka pietruszki (2g)
II DANIE: 421 kcal	
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym (90g) / <b>jaja, gluten</b> /	<u>Pulpet wieprzowy:</u> Składniki: Mięso wieprzowe (70g), <b>jaja</b> (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) <u>Sos pomidorowy:</u> Składniki: Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (5ml), mąka <b>pszenna</b> (3g), mieszanka ziół: bazylija, oregano (3g w zmiennych proporcjach), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (2g w zmiennych proporcjach)
Makaron penne (80g) / <b>gluten, jaja</b> /	Makaron penne Lubella (mąka makaronowa <b>pszenna</b> , produkt może zawierać <b>jaja</b> ) (80g)
Marchewka z groszkiem (80g)	Składniki: Marchewka, groszek zielony (80g w zmiennych proporcjach)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 577 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi (110g) / <b>mleko</b> /	Składniki: Jogurt naturalny HoHo Mlekovita (skład: <b>mleko, mleko</b> w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100g), płatki kukurydziane (skład: kukurydza) (10g)
RAZEM KALORIE: 125 kcal	

**JADŁOSPIS 04-08.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**PIĄTEK**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem i twarożkiem z tuńczykiem i koperkiem (100g) <b>/gluten, mleko/</b>	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Twarożek z tuńczykiem i koperkiem (45g) Składniki: - twaróg półtłusty Włoszczowa (skład: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (20g) - tuńczyk Lisner (skład: tuńczyk w kawałkach, woda, sól spożywcza) (20g), - - koper (5g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Herbata cytrynowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata cytrynowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 315 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 163 kcal	
Żurek na wywarze jarzynowym zabieleny z jajkiem (250ml) <b>/seler, gluten, jaja/</b>	Składniki: Woda (200 ml) <b>Jajko</b> (30g) Włoszczyzna: <b>seler</b> , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Śmietana 12% Krasnystaw (skład: <b>śmietana</b> , kultury bakterii) (15ml) Żurek Śląski Kuchnia Polska (skład: woda, mąka <b>żytnia</b> , mąka <b>pszenna</b> , czosnek) (15ml) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) Ząbek czosnku (5g) Majeranek (2g)
II DANIE: 397 kcal	
Pierogi z truskawkami (150g) <b>/gluten, jaja/</b>	Składniki: Mąka <b>pszenna</b> (90g) Truskawki (48g) <b>Jajko</b> (10g) Cukier (2g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 560 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Ciasto marchewkowe – wypiek własny (40g) <b>/gluten, mleko, jaja/</b>	Składniki: Mąka <b>pszenna</b> (15g), marchew (15g), <b>mleko</b> (zawartość tłuszczu 3.2%) (5ml), masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g), <b>jaja</b> (2,5g), cukier (2,5g), drożdże (2g)
RAZEM KALORIE: 135 kcal	