

**JADŁOSPIS 11-15.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**PONIEDZIAŁEK**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem, wędliną wieprzową i rzodkiewką (105g) / <b>gluten, mleko</b> /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Wędlina wieprzowa Szynka rodzinna wędzona Sława (mięso wieprzowe (70%), woda, sól, białko <b>sojowe</b> , stabilizatory: tri fosforany, difosforany, białko wieprzowe, substancje zagęszczające: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheurna, konjac, wzmacniacze smaku, przeciwutleniające, błonnik <b>pszenny</b> , regulatory kwasowości, glukoza, cukier, aromaty, przyprawy, dekstroza, dym wędzarniczy, substancja konserwująca) (40g) Rzodkiewka (10g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Owoc (100g)	
Kawa zbożowa (200ml) / <b>mleko, gluten</b> /	Składniki: <b>Mleko</b> (zawartość tłuszczu 3.2%) (200ml) Kawa zbożowa Inka (skład: <b>jęczmień</b> , cykorja, orkisz) (3g)
RAZEM KALORIE: 311 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 137 kcal	
Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym zabelana z makaronem gwiazdki (250ml) / <b>seler, mleko, gluten, jaja</b> /	Składniki: Woda (200 ml) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (50g – 20%), Makaron gwiazdki Lubella (skład: mąka makaronowa <b>pszenna</b> , masa <b>jajowa</b> ) (30g) 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) (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 419 kcal	
Kurczak z warzywami w sosie curry (90g) / <b>gluten</b> /	Składniki: Mięso drobiowe (50g) Warzywa: pomidory, groszek zielony, papryka czerwona, dynia (30g w zmiennych proporcjach) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, curry, kolendra, imbir, cynamon (10g w zmiennych proporcjach), Mąka <b>pszenna</b> (2g)
Ryż brązowy (80g)	Składniki: Ryż naturalny brązowy Kupiec (80g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 556 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Maślanka naturalna z truskawkami – wyrób własny (120g) / <b>mleko</b> /	Składniki: Maślanka naturalna Mlekoop (skład: <b>maślanka, mleko</b> , żywe kultury bakterii) (100ml), truskawki (20g)
Paluch kukurydziany (10g)	Chrupki kukurydziane Pałeczki Tygryski (skład: kasza kukurydziana)
RAZEM KALORIE: 211 kcal	

**JADŁOSPIS 11-15.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**WTOREK**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem i powidłami śliwkowymi (50g) / <b>gluten, mleko</b> /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (25g w zmiennych proporcjach) Powidła śliwkowe Tymbark (skład: 190g przecieru śliwkowego/100g produktu) (20g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Płatki kukurydziane na mleku (300ml) / <b>mleko</b> /	Składniki: <b>Mleko</b> (zawartość tłuszczu 3.2%) (300ml) Płatki kukurydziane (skład: kukurydza) (20g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 325 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 161 kcal	
Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym zabieleną z zacierką (250ml) / <b>seler, mleko, gluten, jaja</b> /	Składniki: Woda (200 ml) Kalafior (30g – 15%), Makaron zacierka Lubella (skład: mąka makaronowa <b>pszenna</b> , masa <b>jajowa</b> ) (30g) 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) (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 401 kcal	
Schab duszony w sosie pieczeniowym (90g) / <b>gluten</b> /	Składniki: Schab wieprzowy (75g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) Cebula (5g) Mąka <b>pszenna</b> (3g)
Ziemniaki (120g)	
Surówka z marchewki (80g)	Składniki: Marchew (80g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 562 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Wafelek ryżowy z serem żółtym i ogórkiem zielonym / <b>mleko</b> / (40g)	Składniki: Wafle ryżowe naturalne Sonko (skład: ryż brązowy) (10g) Ser żółty Gouda w plastrach Mlekpol ( <b>mleko</b> , sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, barwnik: annato) (20g) Ogórek zielony (10g)
RAZEM KALORIE: 162 kcal	

**JADŁOSPIS 11-15.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**ŚRODA**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem, wędliną drobiową i pomidorem (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) Pomidor (10g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Herbata brzoskwiniowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml), herbata brzoskwiniowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 327 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 137 kcal	
Zupa fasolowa na wywarze jarzynowym niezabielana z kielbasą (250ml) <b>/seler, gluten/</b>	Składniki: Woda (200 ml) Fasolka biała Jaś (50g 25%) Kielbasa wieprzowa (Konspol – kielbasa wiejszka wieprzowa skład: Mięso wieprzowe (111g mięsa użytko do przygotowania 100g produktu), sól, przyprawy, cukier. Osłonka wieprzowa) (30g) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (15g) Włoszczyzna ( <b>seler</b> , marchew, pietruszka) (30g w zmiennych proporcjach), Mąka <b>pszenna</b> (5g) Mieszanka przypraw : sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach) Mieszanka ziół: liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, majeranek (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 332 kcal	
Naleśniki z serem i brzoskwiniami (150g) <b>/gluten, jaja, mleko/</b>	<u>Naleśniki</u> Składniki: Mąka pszenna (50g), woda (40ml), jaja (10g), olej roślinny (2ml) <u>Ser z brzoskwiniami</u> Składniki: Twaróg półtłusty Włoszczowa (skład: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (50g), rodzynki (10g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 569 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Bułka maślana z masłem (35g) <b>/gluten, mleko, jaja/</b>	Składniki: Bułka maślana (mąka <b>pszenna, masło</b> , cukier, <b>jajko</b> , drożdże, sól) (30g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Warzywa do chrupania (20g)	Składniki: Marchewka, ogórek zielony, papryka żółta, czerwona i zielona (20g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 125 kcal	

**JADŁOSPIS 11-15.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**CZWARTEK**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem (55g) <b>/gluten, mleko/</b>	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Jajko gotowane z zieloną cebulką (42g) <b>/jaja, mleko/</b>	Składniki: <b>Jajko</b> (40g) Zielona cebulka (2g)
Herbata żurawinowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata żurawinowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 308 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 132 kcal	
Barszcz czerwony na wywarze jarzynowym zabieleny z ziemniakami (250ml) <b>/seler, mleko/</b>	Składniki: Woda (200 ml) Ziemniaki (30g) Barszcz czerwony koncentrat Rolnik (skład: woda, zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (14%), cukier, sól, ocet spirytusowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, przyprawy) (15ml) Śmietana 12% Krasnystaw (skład: <b>śmietana</b> , kultury bakterii) (15ml) Włoszczyzna: <b>seler</b> , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, majeranek (7g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 419 kcal	
Zrazy drobiowe w sosie brokułowym (90g) <b>/jaja, gluten/</b>	<u>Zrazy drobiowe:</u> Składniki: Mięso drobiowe (70g), <b>jaja</b> (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) <u>Sos brokułowy:</u> Składniki: Brokuły (10g – 50%), śmietana 12% Krasnystaw (skład: <b>śmietana</b> , kultury bakterii) (5ml), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach), mąka <b>pszenna</b> (2g)
Kasza jęczmienna (80g) <b>/gluten/</b>	Składniki: Kasza jęczmienna Kupiec (skład: kasza <b>jęczmienna</b> ) (80g)
Surówka z czerwonej kapusty (80g)	Składniki: Czerwona kapusta (70g), cebula (10g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 551 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Jogurt z owocami leśnymi (100g) <b>/mleko/</b>	Składniki: Jogurt owoce leśne HoHo Mlekovita (skład: <b>mleko</b> , owoce – 9% (owoce leśne: jeżyny, jagody, maliny, truskawki), cukier, <b>mleko</b> w proszku, koncentrat z marchwi, winogron i aronii, pektyna, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100g)
RAZEM KALORIE: 159 kcal	

**JADŁOSPIS 11-15.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**PIĄTEK**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem i twarożkiem z kolorową papryką (100g) / <b>gluten, mleko</b> /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Twaróg półtłusty Włoszczowa (skład: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (40g) Papryka czerwona, żółta i zielona (10g w zmiennych proporcjach) 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: 149 kcal	
Zupa koperkowa na wywarze jarzynowym zabieleną z ryżem (250ml) / <b>seler, mleko</b> /	Składniki: Woda (200 ml) Koper (30g – 15%) Ryż parboiled Horeca (30g) 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 (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 402 kcal	
Paluszki rybne (90g) / <b>ryba, gluten, jaja</b> /	Składniki Filet z <b>mintaja</b> (70g) <b>Jaja</b> (10g) Bułka tarta (skład: mąka <b>pszenna</b> , woda, sól) (5g) Mąka <b>pszenna</b> (5g) Mieszanka przypraw (sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (120g)	
Surówka z kiszonej kapusty (80g)	Składniki: Kiszona kapusta (68g) Marchew (10g) Natka pietruszki (2g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 553 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Piernik – wypiek własny (40g) / <b>gluten, mleko, jaja</b> /	Składniki: Mąka <b>pszenna</b> (30g), rodzynki (5g), <b>mleko</b> (zawartość tłuszczu 3.2%) (5ml), masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g), bakalie (10g w zmiennych proporcjach), kakao Decomorreno (3g), <b>jaja</b> (2,5g), cukier (2,5g), drożdże (2g)
RAZEM KALORIE: 161 kcal	