

JADŁOSPIS 18-22.01.2021
ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem, wędliną drobiową i sałatą zieloną (105g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , 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) Sałata zielona (10g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Kakao /mleko/ (200ml)	Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (200ml) Kakao Decomorreno (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 309 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 139 kcal	
Zupa wielowarzywna na wywarze jarzynowym zabieleną z ryżem (250ml) /seler, mleko/	Składniki: Woda (200ml) mieszanka warzywna: ziemniaki, marchew, brokuł, brukselka, cebula (50g w zmiennych proporcjach), ryż parboiled Horeca (30g), włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach), śmietana 12% Krasnystaw (skład: śmietana , kultury bakterii) (15ml), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 398 kcal	
Makaron spaghetti z sosem Bolońskim (150g) /gluten, jaja/	Składniki: Makaron spaghetti Lubella (skład: mąka makaronowa pszenna , produkt może zawierać jaja) 80g Mięso wieprzowe (50g) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (10g) Mieszanka warzyw: cebula, marchew (10g w zmiennych proporcjach) Mąka pszenna (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) Mieszanka ziół: oregano, bazylia (4g w zmiennych proporcjach)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 537 kcal	

PODWIECZOREK:

Jogurt naturalny z musli (110g) /mleko, gluten/	Składniki: Jogurt naturalny HoHo Mlekovita (skład: mleko, mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100g) Musli śniadaniowe Horeca 5 zbóż (skład: płatki zbożowe 72,5%: owsiane, pszenne, żytnie , kukurydziane, ryżowe rodzynki 17%, ziarna 5,5% (siemię lniane, ziarna słonecznika), orzechy 4%, płatki kokosowe) (10g)
RAZEM KALORIE: 145 kcal	

JADŁOSPIS 18-22.01.2021
ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE

WTOREK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i serkiem śmietankowym (95g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Serek naturalny Bieluch (skład: mleko pasteryzowane, czyste kultury mleczarskie) (40g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata malinowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml), herbata malinowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 315 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 132 kcal	
Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym zabieleną z zacierką /seler, mleko, gluten, jaja/ (250ml)	Składniki: Woda (200 ml) Brokuły (50g – 25%) Makaron zacierka Lubella (skład: mąka makaronowa pszenna , masa jajowa) (30g) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Śmietana 12% Krasnystaw (skład: śmietana , kultury bakterii) (15ml) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 390 kcal	
Pieczony dramstik z kurczaka (70g)	Składniki: Dramstik z kurczaka (65g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, przyprawa do kurczaka, rozmaryn (5g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (120g)	
Mini marchewki na ciepło (80g)	Składniki: Mini marchewki (80g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 522 kcal	

PODWIECZOREK:

Serowy paluch z ciasta francuskiego (30g) /gluten, mleko, jaja/	Składniki: Ciasto francuskie (skład: mąka pszenna, woda, masło, sól) (20g) Ser żółty Gouda Mlekoop (mleko , sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, barwnik: annato) (10g)
Sos ziołowo – czosnkowy na bazie jogurtu greckiego (10g) /mleko/	Składniki: jogurt naturalny typu greckiego HORECA Select (skład: mleko, śmietanka , białka mleka, żywe kultury bakterii) (5g), mieszanka ziół: tymianek, bazylija, rozmaryn, czosnej (5g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 135 kcal	

JADŁOSPIS 18-22.01.2021
ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE

ŚRODA

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i pastą jajeczną na bazie jogurtu greckiego z rzodkiewką (95g) / gluten, mleko, jaja /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Pasta jajeczna z żółtym serem i szczypiorkiem na bazie jogurtu greckiego (40g) Składniki: - jajko (30g) - jogurt naturalny typu greckiego HORECA Select (skład: mleko, śmietanka , białka mleka, żywe kultury bakterii) (5g) - rzodkiewka (5g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata z dziką różą (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata z dziką różą (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 327 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 154 kcal	
Zupa grochowa na wywarze jarzynowym niezabielana z ziemniakami (250ml) / seler, gluten /	Składniki: Woda (200 ml) Groch „Piękny Jaś” (30g – 15%) Ziemniaki (30g) Włoszczyzna (seler , marchew, pietruszka) (30g w zmiennych proporcjach), Mąka pszenna 5g Mieszanka przypraw : sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach) Mieszanka ziół: liść laurowy, ziele angielskie, czosnek (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 412 kcal	
Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (150g)	Składniki: Ryż parboiled Horeca (100g) Jabłka prażone (składniki: jabłka, cukier, cytryna) (50g) Cynamon (2g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 566 kcal	

PODWIECZOREK:

Kanapka z masłem, pieczonym schabem i papryką kolorową (65g) / gluten, mleko /	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (25g w zmiennych proporcjach) <u>Schab pieczony</u> Składniki: - schab (20g), - mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, papryka słodka (2g w zmiennych proporcjach) Papryka żółta, zielona i czerwona (10g w zmiennych proporcjach) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
RAZEM KALORIE: 162 kcal	

JADŁOSPIS 18-22.01.2021
ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

Chałka z masłem (55g) /gluten, mleko, jaja/	Składniki: Chałka (mąka pszenna , masło , cukier, jajko , drożdże, sól) (30g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Płatki kukurydziane na mleku (300ml) /mleko/	Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (300ml) Płatki kukurydziane (skład: kukurydza) (20g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 318 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 141 kcal	
Krem z dyni na wywarze jarzynowym zabielany z grzankami (250ml) /seler, mleko, gluten/	Składniki: Woda (200ml) Dyń (50g - 25%) Pieczywo razowe (skład: mąka razowa , woda, sól) (30g) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Śmietana 12% Krasnystaw (skład: śmietana , kultury bakterii) (15ml) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 402 kcal	
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym (90g) /jaja, gluten/	<u>Pulpet wieprzowy:</u> Składniki: Mięso wieprzowe (70g), jaja (10g), mąka pszenna (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 pszenna (3g), mieszanka ziół: bazylija, oregano (3g w zmiennych proporcjach), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (2g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (120g)	
Surówka z białej kapusty z kukurydzą (80g)	Składniki: Biała kapusta (70g) Kukurydza (10g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 543 kcal	

PODWIECZOREK:

Ciasto z rabarborem – wypiek własny (40g) /gluten, mleko, jaja/	Składniki: Mąka pszenna (15g), rabarbar (10g), mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (5ml), masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g), jaja (5g), cukier (2,5g), drożdże (2g)
RAZEM KALORIE: 115 kcal	

JADŁOSPIS 18-22.01.2021
ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

Kanapka z masłem i pastą z sera białego z tuńczykiem i zieloną cebulką (105g) /gluten, mleko/	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka pszenna, razowa, żytnia , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) <u>Pasta z sera białego z tuńczykiem i pomidorami</u> Składniki: - Twaróg półtłusty Włoszczowa (skład: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (20g) - Tuńczyk Lisner (skład: tuńczyk w kawałkach, woda, sól spożywcza) (20g), - - zielona cebulka (5g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: śmietanka pasteryzowana) (5g)
Herbata cytrynowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata cytrynowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 316 kcal + owoc	

OBIAD:

ZUPA: 161 kcal	
Rosół na wywarze mięsno – warzywnym z makaronem nitki i wkładką drobiową (250ml) /seler, gluten, jaja/	Składniki: Woda (200 ml) Makaron nitki Goliard (mąka makaronowa pszenna , masa jajowa) (30g) Mięso drobiowe (30g) Włoszczyzna: seler , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 387 kcal	
Pierogi z truskawkami z sosem waniliowym (160g) /gluten, jaja, mleko/	Składniki: Mąka pszenna (100g) Truskawki (40g) Jajko (10g) <u>Sos waniliowy:</u> Składniki: Mleko (zawartość tłuszczu 3.2%) (10ml), budyń Winiary waniliowy bez cukru (skład: skrobia ziemniaczana, kukurydziana, aromat, kurkumina, karoteny) (2g), cukier waniliowy (1g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 548 kcal	

PODWIECZOREK:

Galaretka pomarańczowa (150g)	Składniki: Woda (150ml), galaretka pomarańczowa dr. Oetker (skład: cukier, żelatyna wieprzowa, kwas cytrynowy, aromat, kompleksy miedziowe chlorofili i chlorofilin, kurkumina) (5g)
Biszkopty /gluten, jaja/ (20g)	Biszkopty (mąka pszenna , cukier, pasteryzowana masa jajowa , woda, skrobia ziemniaczana, skrobia pszenna , emulgatory)
RAZEM KALORIE: 125 kcal	