

**JADŁOSPIS 25-29.01.2021**  
**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 Szyńska rodzina wędzona Sława (mięso wieprzowe (70%), woda, sól, białko <b>sojowe</b> , stabilizatory: tri fosforany, difosforany, białko wieprzowe, substancje zagęszczające: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, 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)
Kawa zbożowa (200ml) / <b>mleko, gluten</b> /	Składniki: <b>Mleko</b> (zawartość tłuszczu 3.2%) (200ml) Kawa zbożowa Inka (skład: <b>jęczmień</b> , cykoria, orkisz) (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 312 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 163 kcal	
Zupa kukurydziana na wywarze jarzynowym zabieleną z makaronem gwiazdki i natką pietruszki (250ml) / <b>seler, mleko, gluten, jaja</b> /	Składniki: Woda (200ml) Kukurydza (30g) Włoszczyzna: <b>seler</b> , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Śmietana 12% Krasnystaw (skład: <b>śmietana</b> , kultury bakterii) (15ml) Cebula (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, gałka muszkatołowa (5g w zmiennych proporcjach) Natka pietruszki (5g)
II DANIE: 378 kcal	
Potrąwka z indyka z marchewką, kabaczką, papryką kolorową i pomidorami (90g) / <b>gluten</b> /	Składniki: Filet z indyka (50g) Mieszanka warzyw: cebula, marchew, kabaczek, papryka czerwona, zielona i żółta, pomidory (25g w zmiennych proporcjach) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (5g) Mąka <b>pszenna</b> (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
Kasza jęczmienna (80g) / <b>gluten</b> /	Składniki: Kasza jęczmienna Kupiec (skład: kasza <b>jęczmienna</b> ) (80g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 541 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Bułka maślana z masłem i powidłami śliwkowymi (45g) / <b>gluten, mleko, jaja</b> /	Składniki: Bułka maślana (mąka <b>pszenna</b> , <b>masło</b> , cukier, <b>jajko</b> , drożdże, sól) (30g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g) Powidła śliwkowe Tymbark (skład: 190g przecieru śliwkowego/100g produktu) (10g)
RAZEM KALORIE: 125 kcal	

**JADŁOSPIS 25-29.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**WTOREK**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem i twarożkiem kakaowym z brzoskwiniami (95g) <b>/gluten, mleko/</b>	Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) Składniki: <u>Twarożek kakowy z brzoskwiniami (40g)</u> Składniki: twaróg półtłusty Włoszczowa (skład: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (30g), brzoskwinie (10g), kakao Decomorreno (1g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Herbata cytrynowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata cytrynowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 319 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 161 kcal	
Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym zabiela z ryżem (250ml) <b>/seler, mleko/</b>	Składniki: Woda (200 ml) Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (50g – 20%), 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	
Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (90g) <b>/gluten, jaja, mleko/</b>	<u>Pieczeń rzymska:</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 koperkowy:</u> Składniki: Śmietana 12% Krasnystaw (skład: <b>śmietana</b> , kultury bakterii) (5ml), koper (5g), mąka <b>pszenna</b> (3g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (2g w zmiennych proporcjach)
Ziemniaki (120g)	
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: 563 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Jogurt owocowy (100g) <b>/mleko/</b>	Składniki: Jogurt brzoskwinia z marakują HoHo Mlekovita (skład: <b>mleko</b> , brzoskwinie – 8,1%, cukier, <b>mleko</b> w proszku, marakuja – sok 0,9%, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych, pektyna, karoteny) (100g)
RAZEM KALORIE: 115 kcal	

**JADŁOSPIS 25-29.01.2021**  
**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 Szyńska 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 miętowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml), herbata miętowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 327 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 158 kcal	
Zupa z fasolki szparagowej na wywarze jarzynowym zabieleną z zacierką (250ml) <b>/seler, mleko, gluten, jaja/</b>	Składniki: Woda (200 ml) Fasolka szparagowa (50g – 25%) 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) Mieszanka ziół: liść laurowy, ziele angielskie, czosnek (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 394 kcal	
Kopytka na słodko (150g) <b>/gluten, jaja/</b>	Składniki: Mąka ziemniaczana (70g) Ziemniaki (60g) <b>Jajko</b> (15g) Cukier (3g) Mąka <b>pszenna</b> (2g)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 552 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Wafelek ryżowy z filetem z kurczaka i ogórkiem zielonym (60g)	Składniki: Wafle ryżowe naturalne Sonko (skład: ryż brązowy) (20g) <u>Filet pieczony z kurczaka:</u> Składniki: - filet z kurczaka (20g), - mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, papryka słodka (2g w zmiennych proporcjach) Ogórek zielony (10g)
RAZEM KALORIE: 119 kcal	

**JADŁOSPIS 25-29.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**CZWARTEK**

**ŚNIADANIE:**

Kanapka z masłem i serem białym ze szczypiorkiem (105g) <b>/gluten, mleko/</b>	Składniki: Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (50g w zmiennych proporcjach) <u>Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem (40g)</u> Składniki: - twaróg półtłusty Włoszczowa (skład: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) (30g) - rzodkiewka (10g) Masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g)
Herbata żurawinowa (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata malinowa (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 314 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 162 kcal	
Krem marchewkowy na wywarze jarzynowym niezabielany z imbirem i grzankami ziołowymi (250ml) <b>/seler, gluten/</b>	Składniki: Woda (200 ml), marchew (50g – 25%) <u>Grzanki ziołowe (20g)</u> Składniki: pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka <b>pszenna, razowa, żytnia</b> , woda, sól (20g w zmiennych proporcjach), mieszanka ziół: tymianek, bazylija, rozmaryn (2g w zmiennych proporcjach) Włoszczyzna: <b>seler</b> , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach), imbir (2g)
II DANIE: 401 kcal	
Klopsiki drobiowe w sosie śmietanowym (90g) <b>/gluten, jaja, mleko/</b>	<u>Klopsiki 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 śmietanowy:</u> Składniki: Śmietana 12% Krasnystaw (skład: <b>śmietana</b> , kultury bakterii) (10ml), mąka <b>pszenna</b> (3g), 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)
Surówka z buraków na zimno (80g)	Składniki: Buraki (70g), cebula (5g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, kminek (5g w zmiennych proporcjach)
Kompot z owocami (200ml)	Składniki: Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach)
RAZEM KALORIE: 563 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Babka piaskowa – wypiek własny (35g) <b>/gluten, mleko, jaja, kakao/</b>	Składniki: Mąka <b>pszenna</b> (15g), <b>mleko</b> (zawartość tłuszczu 3.2%) (5ml), masło extra 82% tłuszczu (skład: <b>śmietanka</b> pasteryzowana) (5g), <b>jaja</b> (5g), cukier (2,5g), drożdże (2g), kakao Decomorreno (2g)
RAZEM KALORIE: 135 kcal	

**JADŁOSPIS 25-29.01.2021**  
**ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE**

**PIĄTEK**

**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 z dziką różą (200ml)	Składniki: Woda (200ml); herbata z dziką różą (3g)
Owoc (100g)	
RAZEM KALORIE: 317 kcal + owoc	

**OBIAD:**

ZUPA: 161 kcal	
Zupa grysikowa na wywarze jarzynowym niezabielana z natką pietruszki (250ml) / <b>seler, gluten</b> /	Składniki: Woda (200 ml) Kasza manna błyskawiczna Kupiec (skład: kasza manna otrzymana z ziarna <b>pszenicy</b> ) (30g) Włoszczyzna: <b>seler</b> , marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Natka pietruszki (5g) Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)
II DANIE: 387 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: 548 kcal	

**PODWIECZOREK:**

Budyń waniliowy z sokiem malinowym (170g) / <b>mleko</b> /	Składniki: <b>Mleko</b> (zawartość tłuszczu 3.2%) (150ml) Budyń waniliowy (skład: skrobia ziemniaczana, wanilia, cukier) (10g) Maliny (20g), cukier (2g)
Paluch kukurydziany (10g)	Chrupki kukurydziane Pałeczki Tygryski (skład: kasza kukurydziana)
RAZEM KALORIE: 167 kcal	