

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole nr 1:



15.09.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**)

30 g

Chleb **pszenny** graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Parówki z szynki(**gorczyca**) 40 g

ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Kecsup 5 g

Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Marchew 20 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g ziemniaki, 35 g marchew, 30 g kurczak, tuszka, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Racuchy z jabłkami 150 g

Składniki: 67 g jabłko, 42 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 42 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier



16.09.2025

Wtorek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**)

30 g

Chleb **pszenny** graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Salata 1 g

Pomidor 20 g

Kakao na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 **gseler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Łazanki z miesem kapustą kiszoną

180 g

Składniki: 60 g wieprzowina łopatka, 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35 g cebula, 35 g makaron **pszenny** czterojęczny (mąka z **pszenicy. jaja**), 8 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier



17.09.2025

Środa

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**)

30 g

Chleb **pszenny** graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Kiełbasa krakowska sucha 20 g

Składniki: 128g mięso wieprzowe,6 g cielęcego,blonnik **pszenny** bezglutenowy,sól, czosnek przyprawy

Ogórek 20 g

Kawa inka na mleku 200 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto. jęczmień**)

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na

wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 25 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g marchew, 20 g pieczarki świeże, 17 g makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), 10 **gseler** korzeniowy, 10 g por, 5 g pietruszka, korzeń, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g tymianek

Kopytka 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, późne, 18 g mąka **pszenna**, typ 450, 8 g **jaja** kurze całe, 6 g skrobia ziemniaczana

Ser biały półtłusty 30 g

Masło ekstra (z **mleka**) 8 g

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

Składniki: 40 g marchew, 20 g jabłko, 5 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.



18.09.2025

Czwartek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**)

30 g

Chleb **pszenny** graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20

g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 2 g szczypiorek

Rzodkiewka 20 g

Kakao na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z

ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 10 g marchew, 10 g przecier pomidorowy, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, wiejska 30 g

Salatka z pomidorów i szczypiorku

100 g

Składniki: 75 g pomidor, 8 g cebula, 7 g szczypiorek, 3 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier



19.09.2025

Piątek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**)

30 g

Chleb **pszenny** graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Twarożek z rzodkiewką 30 g

Składniki: 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 5 g rzodkiewka, 3 g śmietana 18% (z **mleka**)

Pomidor 20 g

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze

warzywnym z makaronem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g pomidory w puszcze krojone, 20 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 15 g cebula, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 **gseler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g czosnek, 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

Ryba miruna panierowana 70 g

Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Mizeria ze śmietaną 90 g

Składniki: 100 g ogórek, 17 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g cytryna

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Podwieczorek

Zupa mleczna z makaronem 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Śliwki 20 g

Energia: 990 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33.9 g	38.2 g	121.7 g

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą truskawkową 150 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g truskawki, mrożone, 15 g kasza manna (**pszenica**), 5 g cukier

Energia: 962 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42 g	34.9 g	114.4 g

Podwieczorek

Kisiel z owoców leśnych własnego wyrobu 150 g

Składniki: 100 ml woda, 20 g truskawki, mrożone, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g czarne jagody, mrożone, 10 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 932 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
27.7 g	31.9 g	126.1 g

Podwieczorek

Serowe oponki 68 g

Składniki: 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 3 g **jaja** kurze całe, 1 g soda oczyszczona, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 1017 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.2 g	41.2 g	113.3 g

Podwieczorek

Zapiekanka 35 g

Składniki: 25 g pieczarki świeże, 15 ml pieczywo tostowe **pszenne** (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier, ocet, mąka **sojowa**), 10 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 5 g cebula, 5 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Kawa inka na mleku 200 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Energia: 959 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42 g	34.3 g	113.1 g