

Intendent**pro** Jadłospis Przedszkole nr 1 22-26.09:

📅 **22.09.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 30 g

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

Masło ekstra (z mleka) 12 g

Szynka wiejska 20 g

Pomidor 25 g

Rzodkiewka 20 g

Sałata lodowa 10 g

Kakao na mleku 150 g

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

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na

wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g kurczak, tuszka, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Jaja kurze całe 30 g

Pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym 120 g

Składniki: 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 18 g truskawki, mrożone, 12 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g cukier, 8 g masło ekstra (z **mleka**), 6 g **jaja** kurze całe, 2 g żółtko **jaja** kurzego, 0.98 g drożdże piekarskie, prasowane, 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **23.09.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Kanapka z dżemem truskawkowym

45 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Marchewka 20 g

Obiad

Zupa porowa z ryżem 250 ml

Składniki: 50 g por, 40 g marchewka, 25 g **seler** korzeniowy, 23 g pietruszka, korzeń, 15 g ryż biały, 15 g kurczak, tuszka, 2 g natka pietruszki, 0 ml woda, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kotlet schabowy 80 g

Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 10 g olej rzepakowy, 8 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 6 g **jaja** kurze całe

Kapusta biała zasmażana z koperkiem 60 g

Składniki: 65 g kapusta biała, 3 g olej rzepakowy, 1 g koperek

Ziemniaki 140 g

Kompot owocowy 178 ml

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

📅 **24.09.2025** **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 20 g
Składniki: mięso wieprzowe, mięso cielęce, błonnik **pszenny** bezglutenowy, sól , czosnek, przyprawy, stabilizator cytryniany sodu, emulgatory e 471,e472c, substancja konserwująca: azotyn sodu

Papryka czerwona 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 ogórkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 65 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z serem 130 g

Składniki: 60 g makaron **pszenny** czterojajeczny (mąka z **pszenicy, jaja**), 50 g ser biały półtłusty, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Surówka z marchewki i jabłka 60 g

Składniki: 60 g marchew, 50 g jabłko, 3 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**.

📅 **25.09.2025** **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

Ser edamski tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 20 g

Kakao na mleku 150 g

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

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250 g

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 30 g kurczak, tuszka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Potrawka z kurczaka 150 g

Składniki: 60 g kurczak, tuszka, 10 g groszek zielony, 5 g marchew, 5 g por, 5 g cebula, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki 140 g

Ogórek świeży z sosem vinegret 50 g

Składniki: 50 g ogórek, 2 ml woda, 2 g cytryna, 1 g oliwa, 0 g cukier

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 **26.09.2025** **Piątek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 30 g

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

Jajecznica na maśle ze

szczypiorkiem 65 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 5 g szczypiorek

Masło ekstra (z mleka) 6 g

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 zacierkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 6 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 0 g kurczak, tuszka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba duszona w warzywach 220 g

Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 30 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 10 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka z kiszonej kapusty,

marchewki i jabłka 100 g

Składniki: 52 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35 g jabłko, 28 g marchew, 5 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 180 ml

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

Podwieczorek

Mus jabłkowy 100% 100 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 914 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
32.6 g	32.4 g	117.6 g

Podwieczorek

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

25 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta z sera białego i papryki 30 g

Składniki: 20 g ser biały półtłusty, 10 g papryka czerwona, 3 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 945 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
39.2 g	36.6 g	110.8 g

Podwieczorek

Salatka owocowo- warzywna 110 g

Składniki: 100 g banan, 20 g jabłko, 11 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 10 g marchew, 10 g kiwi, 3 g cytryna, 2 g rodzynki, suszone, 1 g cukier

Mini wafle kukurydziane z polewą malinowa(mleko, orzechy) 10 g

Składniki: wafel kukurydziany 76%(grys kukurydziany) polew malinowa, cukier, tłuszcze roślinne(palmowy, shea)serwatka w proszku(z mleka)malina fitolizowana, emulgator;lecycyny(z soi);sól,aromoty

Energia: 1009 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.2 g	31.5 g	139 g

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe 50 g

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g śliwki, 8 g **jaja** kurze całe, 8 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8 g olej rzepakowy, 4 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0.33 g drożdże piekarskie, prasowane

Kawa inka na mleku 180 g

Składniki: 140 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Energia: 1024 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.2 g	39.7 g	119.6 g

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 160

ml

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 50 g banan

Chrupki kukurydżiane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 953 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
38.9 g	33.4 g	115.4 g