

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole nr 1 29.09-3.10:

 29.09.2025

Poniedziałek

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

Ogórek

20 g

Rzodkiewka

10 g

Szynka wieprzowa, gotowana

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 ziemniaczana

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g udo z kurczaka, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

300 g

Składniki: 104 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 80 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 48 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 14 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 5 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli

Kompot owocowy

180 ml

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

 30.09.2025

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)

6 g

Pasta z sera białego i awokado

30 g

Składniki: 20 g ser biały półtłusty, 5 g awokado, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała

Pomidor

20 g

Rzodkiewka

10 g

Kakao na mleku

150 g

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

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym

300 ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g koperek, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

150 g

Składniki: 70 g szpinak, mrożony, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

Kompot owocowy

180 ml

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

 01.10.2025

Środa

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)

10 g

SCHAB PIECZONY

30 g

Składniki: 30 g wieprzowina schab surowy bez kości, 1 g olej rzepakowy, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g majeranek, 0.01 g gałka muszkatołowa

Papryka czerwona

20 g

Rzodkiewka

10 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 wiedeńska

300 ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 15 g marchew, 10 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g kasza manna (**pszenica**), 2 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g curry

Jajko sadzone

60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy

Ziemniaki

140 g

Salata masłowa ze śmietaną

45 g

Składniki: 46 g salata, 12 g śmietana 18% (z **mleka**)

Kompot owocowy

180 ml

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

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

 02.10.2025

Czwartek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 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

Pomidor

20 g

Herbata z cytryną

180 ml

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

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

75 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatką, 10 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g cebula, 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Ziemniaki

140 g

Ćwikła z chrzanem

80 g

Składniki: 90 g burak, 35 g chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 2 g cytryna

Kompot owocowy

180 ml

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

 03.10.2025

Piątek

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**)

Kasza manna na mleku

200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Marchew

15 g

Obiad

Krem z brokuła

250 ml

Składniki: 150 ml woda, 84 g brokuły, 84 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony

Filet z miruny panierowany

75 g

Składniki: 50 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 20 g **jaja** kurze całe, 15 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki

140 g

Surówka z białej kapusty Colesław

70 g

Składniki: 60 g kapusta biała, 10 g marchew, 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cebula, 2 g koperek

Kompot owocowy

180 ml

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

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**)

Herbata z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Marchewka 15 g

Energia: 1004 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
43.7 g	35.7 g	122.3 g

Podwieczorek

Galaretka wisniowa własnego wyrobu 180 g

Składniki: 180 ml woda, 140 g wiśnie bez pestek, mrożone, 6 g cukier, 4 g żelatyna

Chrupki bananowe 10 g

Energia: 876 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
32.8 g	31.3 g	110.9 g

Podwieczorek

Szarlotka 60 g

Składniki: 80 g jabłko, 32 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 g **jaja** kurze całe, 8 g cukier, 8 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g śmietana 18% (z **mleka**), 0.6 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), 0.04 g cynamon, 0 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 982 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.7 g	36.7 g	121.7 g

Podwieczorek

Kasza kukurydziana na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, 30 g kasza kukurydziana, 20 g truskawki, 4 g cukier

Energia: 934 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
30.9 g	36.5 g	111.7 g

Podwieczorek

Jabłko pieczone z cynamonem 150 g

Składniki: 150 g jabłko, 3 g cukier, 2 g cynamon

Energia: 868 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
30.5 g	31.4 g	107.9 g