

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole nr 1:

 08.09.2025

Poniedziałek

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

Kiełbasa krakowska sucha 20 g

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

Pomidor 30 g

Kawa inka na mleku 150 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, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 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 lauowy, 0 g ziele angielskie

Ryż z truskawkami i śmietaną 150 g

Składniki: 80 g truskawki, 30 g ryż biały, 30 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g cukier

Mleko krowie, 2% tłuszczu 120 ml

Kompot owocowy 180 ml

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

 09.09.2025

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

Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką 30 g

Składniki: 22 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g rzodkiewka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kakao na mleku 150 g

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

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 80 g brokuły, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony

Spaghetti bolognese 170 g

Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 45 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g kukinia, 10 g marchew, 8 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 2 g natka pietruszki

Kompot owocowy 180 ml

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

 10.09.2025

Środa

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

Paszтет mięsno warzywny 25 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g wieprzowina łopatką, 20 g **seler** korzeniowy, 6 g cebula, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g olej rzepakowy

Pomidor 20 g

Kawa inka na mleku 180 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g kurczak, tuszka, 15 g **seler** korzeniowy, 9 g **jaja** kurze całe, 8 g por, 7 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy

Jajko w sosie chrzanowym 100 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 30 ml woda, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g chrzan, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka z białej kapusty Colesław 70 g

Składniki: 60 g kapusta biała, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 13 g marchew, 2 g koperek

Kompot owocowy 180 ml

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

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

 11.09.2025

Czwartek

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

Ogórek 20 g

Papryka czerwona 20 g

Ser gouda tłusty 20 g

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

Herbata z cytryną 180 ml

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

Obiad

Zupa krem z kalafiora z grzankami 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g kalafior, 20 g chleb**pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g kurczak, tuszka, 15 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 5 g por, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g marchew, 2 g ziola prowansalskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym 135 g

Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 30 g pieczarki świeże, 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula

Kasza bulgur (**pszenica**) 40 g

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą 100 g

Składniki: 100 g fasolka szparagowa, mrożona, 8 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

Kompot owocowy 180 ml

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

 12.09.2025

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), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Kasza manna na mleku 200 g

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

Herbata z cytryną 180 ml

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

Banan 20 g

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

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

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 80 g

Składniki: 60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Kompot owocowy 180 ml

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

Podwieczorek

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 65 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 8 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 973 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
34.7 g	36.5 g	121.1 g

Podwieczorek

Kasza kukurydziana na mleku 150 g

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

Energia: 997 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
45 g	33.3 g	122.2 g

Podwieczorek

Bułki i rogalc pszenne maślane 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, podmloda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, **jaja**

Marchewka 10 g

Kakao na mleku 150 g

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

Energia: 1029 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
43.8 g	36.5 g	123.3 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami 150 g

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 40 g truskawki, 4 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;lecytyny(z soi);sól,aromoty

Energia: 998 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.7 g	40 g	107.5 g

Podwieczorek

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami 100 g

Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzyнки, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 861 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
28.7 g	31.2 g	108.4 g