

Intendent**pro** **Jadłospis Przedszkole nr 1 20-24.10:**

 **20.10.2025 Poniedziałek**

Śniadanie

- Bułki pszenne grahamki** 70 g
Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier
- Masło ekstra (z mleka)** 10 g
- Kielbasa krakowska** 20 g
Składniki: mięso wieprzowe, mięso cielece, błonnik **pszenny** bezglutenowy, sól , czosnek, przyprawy, stabilizator cytryniany sodu, emulgatory e 471,e472c, substancja konserwująca: azotyn sodu
- Salata** 8 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**)
- Marchewka** 15 g

Obiad

- Zupa ziemniaczana** 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 60 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g kurczak, tuszka, 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
- Racuchy z jabłkami** 150 g
Składniki: 65 g jabłko, 45 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 35 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g **jaja** kurze całe, 8 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

 **21.10.2025 Wtorek**

Śniadanie

- Chleb pszenny graham** 35 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże
- Chleb mieszany pytlowy (pszenica)** 20 g
- Masło ekstra (z mleka)** 10 g
- Ser gouda tłusty** 10 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato
- Pomidor** 10 g
- Szczypiorek** 2 g
- Jajko gotowane** 15 g
Składniki: 10 g **jaja** kurze całe
- Ogórek** 15 g
- Kakao na mleku** 150 g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Obiad

- Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem** 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 30 g pomidory w puszcze krojone, 20 g marchew, 15 g soczewica czerwona, nasiona suche, 15 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 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
- Spaghetti bolognese** 170 g
Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 45 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g olej rzepakowy, 4 g cebula
- Kompot owocowy** 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

 **22.10.2025 Środa**

Śniadanie

- Chleb mieszany pytlowy (pszenica)** 35 g
- Chleb pszenny graham** 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże
- Pasta z sera białego i boczku** 50 g
Składniki: 25 g ser biały półtłusty, 20 g boczek wędzony bez kości, 3 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała
- Masło ekstra (z mleka)** 5 g
- Herbata z cytryną** 180 ml
Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna
- Mandarynki** 15 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem** 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g kurczak, tuszka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
- Jajko sadzone** 60 g
Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy
- Ziemniaki** 140 g
- Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami** 80 g
Składniki: 40 g kapusta czerwona, 40 g jabłko, 8 g cebula, 5 g rodzynki, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna
- Kompot owocowy** 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

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

 **23.10.2025 Czwartek**

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), 8 g masło ekstra (z **mleka**)
- Płatki kukurydziane na mleku** 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g płatki kukurydziane
- Jabłko** 20 g

Obiad

- Zupa z fasolki szparagowej** 250 g
Składniki: 180 ml woda, 65 g fasolka szparagowa, mrożona, 60 g ziemniaki, 40 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
- Klopsy z indyka w sosie koperkowym** 120 g
Składniki: 65 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 40 ml woda, 8 g **jaja** kurze całe, 6 g koperek, 5 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g cebula, 2 g olej rzepakowy
- Kasza bulgur (pszenica)** 40 g
- Kapusta zasmażana z koperkiem** 130 g
Składniki: 100 g kapusta biała, 7 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g koperek, 2 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz
- Kompot owocowy** 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

 **24.10.2025 Piątek**

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
- Twarożek z rzodkiewką** 45 g
Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g rzodkiewka
- Kakao na mleku** 150 g
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek
- Jabłko** 20 g

Obiad

- Zupa krem chrzanowa z jajkiem i grzankami** 250 ml
Składniki: 200 ml woda, 30 g **jaja** kurze całe, 20 g kurczak, tuszka, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g ziemniaki, 15 g marchewka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g chrzan, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g por, 0.2 g ziola prowansalskie, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz
- Ryba miruna panierowana** 70 g
Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz
- Ziemniaki** 140 g
- Surówka z ogórka kiszzonego** 70 g
Składniki: 65 g ogórek kiszony, 6 g cebula, 4 g olej rzepakowy
- Kompot owocowy** 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym. 150 g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jaglana, 5 g cukier

Energia: 989 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.5 g	31.9 g	133.3 g

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy własnego wyrobu 100 g

Składniki: 75 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g truskawki, mrożone

Chrupki bananowe 10 g

Energia: 948 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
43.5 g	34.3 g	110.9 g

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą malinową 220 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g maliny, mrożone, 15 g kasza manna (**pszenica**), 12 g cukier

Energia: 938 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.9 g	33.3 g	117.4 g

Podwieczorek

Surówka z marchewki i jabłka 80 g

Składniki: 80 g marchew, 60 g jabłko, 4 g olej rzepakowy

Mini wafle kukurydziane z polewą malinowa(**mleko, orzechy**) 15 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,aramoty

Energia: 991 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.9 g	31.5 g	124.7 g

Podwieczorek

Mus jabłkowy 100% 100 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 955 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.1 g	34 g	114.8 g