

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole nr 1 27-31.10

 27.10.2025

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

Parówki z szynki(**gorczyca**) 40 g

ekstrakty przypraw, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

Keczip 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 15 g

Obiad

Krupnik z kaszą **jęczmienną** 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perlowa, 10 g kurczak, tuszka, 2 g koperek, 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: 90 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 80 ml**mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 45 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 12 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

 28.10.2025

Wtorek

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 śmietana 18% (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Rzodkiewka 20 g

Kakao 180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Jabłko 20 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250 g

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g kurczak, tuszka, 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

Bukiet warzyw 120 g

Składniki: 30 g fasolka szparagowa, mrożona, 30 g kalafior, 30 g mini marchewki, 30 g brokuły, mrożone, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

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

 29.10.2025

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

SCHAB PIECZONY 30 g

Składniki: 30 g wieprzowina schab surowy bez kości, 4 g olej rzepakowy, 0.04 g gałka muszkatołowa, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g majeranek

Salata 10 g

Pomidor 20 g

Kawa inka na mleku 200 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 6 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Mandarynki 25 g

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami 200 ml

Składniki: 170 ml woda, 70 g kalafior, 40 g ziemniaki, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 7 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

Ryż z truskawkami i śmietaną 150 g

Składniki: 80 g truskawki, 35 g śmietana 12% (z **mleka**), 30 g ryż biały, 10 g cukier

Kompot owocowy 180 ml

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

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

 30.10.2025

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

Ser gouda tłusty 20 g

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

Papryka czerwona 20 g

Ogórek 20 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa wiedeńska 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 15 g marchew, 10 g kurczak, tuszka, 6 g kasza manna (**pszenica**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 2 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g curry

Kotlet schabowy 80 g

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

Ziemniaki 140 g

Mizeria ze śmietaną 90 g

Składniki: 100 g ogórek, 18 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

 31.10.2025

Piątek

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

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 65 g

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

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 ogórkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g ryż biały, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g kurczak, tuszka, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 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 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

Zupa mleczna z makaronem 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Banan 15 g

Energia: 1026 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.3 g	36.8 g	125.4 g

Podwieczorek

Cynamonki 70 g

Składniki: 35 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 1 g cynamon

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 960 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
38.5 g	31.9 g	121.9 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 masło ekstra (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g keczup (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

Energia: 894 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
31.8 g	31.7 g	113.4 g

Podwieczorek

Biszkopty lady fingers 21 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, emulgatory: e471, glukoza, substancje spulchniające: węglany amonu, węglany sodu, sól, barwnik: karoteny

Twarożek straciatella 45 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 15 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Rodzynki, suszone 10 g

Energia: 925 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.3 g	34.3 g	105.2 g

Podwieczorek

Galaretka wisniowa własnego wyrobu 180 g

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

Mini wafle kukurydziane z polewą malinowa(**mleko**, **orzechy**) 20 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
39.7 g	33.4 g	126.5 g