

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole nr 1 06.10-10.10:

 06.10.2025

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**) 10 g

Parówki z szynki(**gorczyca**) 40 g

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

Marchewka 20 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250

ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g kurczak, tuszka, 25 g groch, nasiona suche, 20 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0.02 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Makaron z serem i szpinakiem 120

g

Składniki: 60 g makaron **pszenny** czterojajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 35 g ser biały półtłusty, 20 g szpinak, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g czosnek, 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

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

 07.10.2025

Wtorek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**)

30 g

Chleb **pszenny** graham 20 g

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

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Ser mozzarella 10 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Pomidor 20 g

Kakao na mleku 150 g

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

Obiad

Zupa krem chrzanowa z jajkiem i

grzankami 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g **jaja** kurze całe, 20 g kurczak, tuszka, 15 g ziemniaki, 15 g marchewka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g chrzan, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g por, 0.2 g ziola prowansalskie, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Filet z kurczaka panierowany 85 g

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Mizeria ze śmietaną 110 g

Składniki: 130 g ogórek, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

 08.10.2025

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**) 12 g

Kiełbasa krakowska sucha 20 g

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

Ogórek kiszony 20 g

Szczypiorek 5 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 jarzynowa z ziemniakami 250

ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g ziemniaki, 30 g kalafior, 30 g brokuły, 30 g kurczak, tuszka, 25 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i

cynamonem 200 g

Składniki: 67 g jabłko, 45 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 g ryż biały, 25 ml woda, 25 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g cukier, 4 g olej rzepakowy, 0 g cynamon

Kompot owocowy 180 ml

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

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

 09.10.2025

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

Jajko gotowane 50 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe

Ogórek 20 g

Jabłko 20 g

Kakao na mleku 150 g

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

Obiad

Zupa kalafiorowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 15 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie

pomidorowym 135 g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 15 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g cebula, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g śmietana 18% (z **mleka**)

Kasza jęczmienna, wiejska 30 g

Fasolka szparagowa z wody, z

masłem i bułką tartą 100 g

Składniki: 100 g fasolka szparagowa, mrożona, 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Kompot owocowy 180 ml

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

 10.10.2025

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

Twarożek ze śmietaną i

szczypiorkiem 30 g

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

Herbata z cytryną 180 ml

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

Gruszka 15 g

Obiad

Barszcz czerwony z chlebem 250 ml

Składniki: 50 g buraki, gotowane w wodzie, 32 g chleb mieszany pytlowy (**pszenica**), 25 g marchew, 25 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g kurczak, tuszka, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g por, 1 g cytryna, 1 g czosnek, 0 ml woda, 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, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka wielowarzywna 100 g

Składniki: 56 g kapusta włoska, 14 g marchew, 14 g jabłko, 7 g por, 7 g papryka czerwona, 5 g olej rzepakowy, 4 g koperek

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym. 150 g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 25 g kasza jaglana, 5 g cukier

Energia: 895 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
35.8 g	34.6 g	106 g

Podwieczorek

Sałatka 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

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 1028 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
45.9 g	37.8 g	119.2 g

Podwieczorek

Kisiel z owoców leśnych własnego wyrobu 150 g

Składniki: 100 ml woda, 20 g truskawki, mrożone, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g czarne jagody, mrożone, 10 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 941 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
29.3 g	31.3 g	126.7 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami 150 g

Składniki: 110 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 40 g truskawki

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 970 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
46.8 g	36.4 g	107 g

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 60 g

Składniki: 20 g marchew, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 10 g cukier

Kakao na mleku 150 g

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

Energia: 1019 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
38.5 g	41.5 g	116 g