

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole nr 1 01-05.12

 01.12.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**)

35 g

Chleb **pszenny** graham 20 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

Kawa inka na mleku 200 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Papryka czerwona 20 g

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 30 g kurczak, tuszka, 22 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Ryż na mleku z truskawkami i

śmietaną 150 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 60 g truskawki, 30 g ryż biały, 30 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g cukier

Kompot owocowy 180 ml

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

 02.12.2025

Wtorek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (**pszenica**)

35 g

Chleb **pszenny** graham 20 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

Pomidor 20 g

Jajko gotowane 40 g

Składniki: 25 g **jaja** kurze całe

Rzodkiewka 10 g

Kakao 180 ml

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

Obiad

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 70 g ziemniaki, 40 g fasolka szparagowa, mrożona, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g natka pietruszki, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Łazanki z miesem kapustą kiszoną

180 g

Składniki: 60 g wieprzowina łopatką, 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35 g cebula, 35 g makaron **pszenny** czterojącenny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 8 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Kompot owocowy 180 ml

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

 03.12.2025

Środa

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

Pasztet 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

Ogórek kiszony 20 g

Szczypiorek 10 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Obiad

Barszcz biały z chlebem jajkiem na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g chleb mieszany pytlowy (**pszenica**), 25 g **jaja** kurze całe, 20 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść lauowy

Kluski leniwe z masłem 160 g

Składniki: 75 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g cukier, 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

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

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

 04.12.2025

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

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

Kakao 180 ml

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

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 65 g kalafior, 30 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 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 lauowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

Pieczony kotlet mielony z szynki

wieprzowej 90 g

Składniki: 70 g wieprzowina szynka surowa, 9 g **jaja** kurze całe, 6 g bułki **pszenne** wrocławskie (mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej), 6 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Ziemniaki 140 g

Buraczki duszone 65 g

Składniki: 65 g burak, 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy 180 ml

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

 05.12.2025

Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

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**)

Mandarynki 15 g

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 18 g pietruszka, korzeń, 10 g ryż biały, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g koperek

Ryba miruna panierowana 70 g

Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka z marchewki i jabłka z chrzanem i jogurtem naturalnym

50 g

Składniki: 50 g marchew, 20 g jabłko, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 1 g chrzan

Kompot owocowy 180 ml

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

Podwieczorek

Kanapka z jajkiem 50 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka 10 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 931 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33.8 g	32.5 g	118.1 g

Podwieczorek

Surówka z marchewki i jabłka z

rodzynekami 100 g

Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzyнки, suszone, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 988 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.3 g	40.7 g	107.6 g

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą

truskawkową 150 g

Składniki: 90 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g truskawki, mrożone, 15 g kasza manna (**pszenica**), 5 g cukier

Energia: 966 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
46.7 g	31.8 g	117.2 g

Podwieczorek

Jabłko pieczone z cynamonem 150

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

Energia: 919 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.4 g	31.7 g	107.9 g

Podwieczorek

Mufinki 40 g

Składniki: 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 18 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 16 g truskawki, 10 g cukier, 9 g **jaja** kurze całe, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 1 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

Kakao 180 ml

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

Energia: 1023 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.8 g	31.4 g	138.8 g