

Intendent**pro** Jadłospis Przedszkole nr 1 05-09.01

 **05.01.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb pszenny graham 30 g

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

Chleb pszenny 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Jajko gotowane 60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

Ogórek 20 g

Szczypiorek 5 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

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

Makaron z serem 130 g

Składniki: 60 g makaron **pszenny** czterojajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 50 g ser biały półtłusty, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Surówka z marchewki 80 g

Składniki: 100 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Kompot owocowy 180 ml

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

Dzień wolny

 **07.01.2026** **Środa**

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Kiełbasa krakowska 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, mięso cielęce, błonnik **pszenny** bezglutenowy, sól , czosnek, przyprawy, stabilizator cytryniany sodu, emulgatory e 471,e472c, substancja konserwująca: azotyn sodu

Pomidor 20 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Obiad

Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 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

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym 150 g

Składniki: 65 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 50 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g truskawki, mrożone, 9 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g cukier, 2 g miód pszczeli

Kompot owocowy 180 ml

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

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

 **08.01.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 25 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

Ogórek 20 g

Kakao 180 ml

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

Obiad

Krem z marchewki z grzankami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 90 g marchew, 30 g ziemniaki, 20 g udo z kurczaka, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 6 g chleb **pszenna-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony- pieczony 75 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 7 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g cebula, 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Ziemniaki 140 g

Kapusta zasmażana z koperkiem 130 g

Składniki: 100 g kapusta biała, 5 g cebula, 3 g koperek, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 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

 **09.01.2026** **Piątek**

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Twarożek z rzodkiewką 30 g

Składniki: 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 5 g rzodkiewka, 3 g śmietana 18% (z **mleka**)

Kawa inka na mleku 200 g

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

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 35 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 18 g pietruszka, korzeń, 15 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, 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 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

Kasza manna na mleku z polewą truskawkową 150 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g truskawki, mrożone, 15 g kasza manna (**pszenica**), 5 g cukier

Energia: 932 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.3 g	31.4 g	121.7 g

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), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Kawa inka na mleku 200 g

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

Energia: 931 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.4 g	34.6 g	109.7 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: 998 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
39.5 g	34.6 g	124.6 g

Podwieczorek

Salatka 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 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 1006 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
39.5 g	31.5 g	131.7 g