

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole nr 1 19-23.10

 19.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z dżemem truskawkowym

45 g

Składniki: 40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 12 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Płatki jaglane na mleku

200 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane

Banan

20 g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 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 i szpinakiem

120 g

Składniki: 55 g makaron **pszenny** czterojajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 30 g ser biały półtłusty, 20 g szpinak, 6 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 (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 3 g cukier

 20.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Chleb **pszenny** graham

50 g

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

Masło ekstra (z **mleka**)

10 g

Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką

30 g

Składniki: 22 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g rzodkiewka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pomidor

20 g

Kakao na mleku

150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Jabłko

25 g

Obiad

Zupa jarzynowa

250 ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g ziemniaki, 35 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g cebula, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

130 g

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 40 ml woda, 15 g ryż biały, 10 g kapusta włoska, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 7 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 3 g cukier

 21.10.2026

Środa

Śniadanie

Chleb **pszenny** graham

50 g

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

Masło ekstra (z **mleka**)

10 g

Paszтет 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, 5 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Ogórek kiszony

20 g

Szczypiorek

10 g

Kawa inka na mleku

180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 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: 60 g jabłko, 40 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 g ryż biały, 25 ml woda, 25 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g cukier, 3 g olej rzepakowy, 0 g cynamon

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 3 g cukier

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

 22.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Chleb **pszenny** graham

50 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

Pomidor

20 g

Kakao

180 ml

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

Jabłko

25 g

Obiad

Zupa krem z kalafiora z grzankami

250 ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g kalafior, 25 g ziola prowansalskie, 15 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g ziemniaki, 5 g por, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g marchew, 0 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 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), 10 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki

140 g

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

110 g

Składniki: 110 g kapusta pekińska, 25 g jabłko, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 11 g marchew, 4 g cytryna, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 3 g cukier

 23.10.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb **pszenny** graham

50 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

Salata

15 g

Herbata z cytryną

180 ml

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

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem

150 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g pomidory w puszcze krojone, 10 g cebula, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 8 g por, 5 g olej rzepakowy, 2 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek

Kotlet z miruny panierowany

75 g

Składniki: 60 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

Ziemniaki

140 g

Surówka z pora, marchewki i jabłka

100 g

Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 3 g cukier

Podwieczorek

Zapiekanka tostowa z szynką 100 g

Składniki: 45 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 25 g ser edamski tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 22 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g papryka czerwona, 15 g **jaja** kurze całe, 15 g pomidor, 10 g cebula, 4 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata z cytryna 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 3 g cukier, 2 ml herbata czarna, 2 g cytryna

Energia: 947 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,9 g	36 g	109,4 g

Podwieczorek

Chlebek bananowy 50 g

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 500, 20 g banan, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), 4 g cukier, 3 g olej rzepakowy

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 2 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Energia: 924 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
37,1 g	36,3 g	107 g

Podwieczorek

Salatka owocowa z jogurtem naturalnym 110 g

Składniki: 30 g banan, 30 g jabłko, 30 g kiwi, 20 g arbuz, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 3 g cytryna, 2 g rodzyнки, suszone, 1 g cukier

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 1005 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
33,7 g	33,8 g	133 g

Podwieczorek

Mus jabłkowy 100% 100 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 1000 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,8 g	35,9 g	120,8 g

Podwieczorek

Koktajl wiśniowo- bananowy na jogurcie naturalnym 160 ml

Składniki: 150 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 80 g banan, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 983 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,3 g	34 g	120,9 g