Intendentpro

Jadłospis Przedszkole:

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

13.10.2025 Poniedziałek

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 200 g ziemniaki, 25 g ogórek kiszony, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz

II danie

Spaghetti bolognese 250 g

Składniki: 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, 6 g cebula

Karczek wieprzowy bez kości 70 g

Makaron pszenny dwujajeczny 40 g

Składniki: mąka z **pszenicy**, **jaja**

Bazylia suszona 2 g

Oregano suszone 2 g

Kompot owocowy 250 ml

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

Energia: 631 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
25.5 g	24.7 g	72.1 g

14.10.2025 Wtorek

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem 250 g

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Kurczak, tuszka 70 g

II danie

Knedle z mięsem 120 g

Składniki: 80 g ziemniaki, późne, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g skrobia ziemniaczana, 7 g **jaja** kurze całe

Karczek wieprzowy bez kości 60 g

Mięso z ud kurczaka, bez skóry 60 g

Słonina 5 g

Kompot owocowy 250 ml

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

Energia: 642 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40 g	22.7 g	65.8 g

15.10.2025 Środa

Zupa

Zupa brokułowa 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 60 g brokuły, mrożone, 25 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Kurczak, tuszka 50 g

II danie

Ryż z jabłkami 150 g

Składniki: 100 g jabłko, 25 g ryż biały, 11 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g cukier, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g cynamon, 1 g sól biała

Kompot owocowy 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Energia: 367 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
12.8 g	8.6 g	54.4 g

16.10.2025 Czwartek

Zupa

Zupa pomidorowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Kurczak, tuszka 50 g

Zacierka 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, kurkuma, witamina a

II danie

Schab pieczony 100 g

Składniki: 90 g wieprzowina schab surowy bez kości, 20 g olej rzepakowy

Sól biała 2 g

Pieprz 1 g

Papryka słodka 2 g

Czosnek 2 g

Ziemniaki, gotowane w wodzie 70 g

Sos pieczeniowy ciemny (produkt gotowy do spożycia) (p. bezglutenowy) 5 g

Surówka z kapusty pekińskiej z porem 110 g

Składniki: 110 g kapusta pekińska, 35 g por, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Kompot owocowy 250 ml

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

Energia: 727 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.7 g	42 g	45.1 g

17.10.2025 Piątek

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 8 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Kurczak, tuszka 50 g

II danie

Kotlet mielony z miruny panierowany 90 g

Składniki: 70 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 20 g **jaja** kurze całe, 15 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g szczypiorek

Ziemniaki, gotowane w wodzie 80 g

Surówka z selera, marchwi, jabłka z jogurtem 90 g

Składniki: 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30 g **seler** korzeniowy, 15 g jabłko, 10 g marchew

Ogórek kiszony 15 g

Kompot owocowy 250 ml

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

Energia: 571 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
30.2 g	23.8 g	53.4 g