Intendentpro

Jadłospis Przedszkole:

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

06.10.2025 Poniedziałek

Zupa

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g kiełbasa biała parzona, 15 g **jaja** kurze całe, 6 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 5 g czosnek, 1 g pieprz

Sól biała 1 g

Chleb pszenno-żytni 100 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Słonina 8 g

II danie

Ciasteczka serowe 100 g

Składniki: 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 50 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 1 g cukier

Jaja kurze całe 15 g

Soda oczyszczona 1 g

Cukier puder 1 g

Olej rzepakowy 8 g

Kompot owocowy 200 ml

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

Energia: 836 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
32.2 g	30.9 g	103.8 g

07.10.2025 Wtorek

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem 250 g

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Kurczak, tuszka 50 g

Zacierka 30 g

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

II danie

Filet z kurczaka panierowany 100 g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Śmietana 12% (z mleka) 15 g

Por 6 g

Ziemniaki, gotowane w wodzie 90 g

Surówka z marchewki z pomarańczą 80 g

Składniki: 80 g marchew, 50 g pomarańcza, 5 g cukier

Olej rzepakowy 6 g

Kompot owocowy 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 6 g cukier

Energia: 566 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
34.9 g	23.4 g	48.5 g

08.10.2025 Środa

Zupa

Zupa jarzynowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy

Zupa jarzynowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Kurczak, tuszka 40 g

II danie

Łazanki z kapustą kiszoną 100 g

Składniki: 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g sól biała

Makaron pszenny łazanki 50 g

Składniki: mąka makaronowa **pszenna**

Kompot owocowy 200 ml

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

Energia: 484 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
22.8 g	8.9 g	69.6 g

09.10.2025 Czwartek

Zupa

Fasolka po bretońsku z kiełbasą i boczkiem 250 g

Składniki: 200 ml woda, 50 g kiełbasa śląska, 50 g boczek wędzony bez kości, 40 g fasola biała, nasiona suche, 11 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g cebula, 8 g mąka **pszenna**, typ 450, 7 g olej rzepakowy, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g majeranek

Chleb pszenno-żytni 70 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

II danie

Kluski śląskie 100 g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze, sól, olej rzepakowy

Kompot owocowy 250 ml

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

Energia: 850 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
36.3 g	29.5 g	103.3 g

10.10.2025 Piątek

Zupa

Krem z brokuła 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g brokuły, 100 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Kurczak, tuszka 40 g

II danie

Filet z miruny mrożonej (ryba) 90 g

Ser edamski tłusty 40 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Sól biała 1 g

Pieprz 1 g

Ziemniaki, gotowane w wodzie 90 g

Mieszanka warzywna do potraw (p. bezglutenowy) 50 g

Herbata czarna z cukrem i cytryną 250 g

Składniki: 250 ml woda, 5 g cukier, 4 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Energia: 619 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.7 g	17.5 g	65.2 g