

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole 15-23.12.2025r

📅 15.12.2025 **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 30 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Szynka wiejska 20 g

Pomidor 20 g

Bawarka 150 ml

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Obiad

Zupa kalafiorowa 200 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese 170 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), wieprzowina szynka surowa, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 120 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Gruszka 40 g

Śniadanie II

Mandarynki 40 g

Energia: 993 kcal

📅 16.12.2025 **Wtorek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 30 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Dżem morelowy, niskosłodzony 20 g

Składniki: morele, cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulatory kwasowości - kwas cytrynowy i cytryniany sodu

Zupa mleczna z makaronem 170 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Herbata zielona, bez cukru 150 ml

Składniki: woda, herbata zielona

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, ziemniaki, ogórek kiszony 220 g

Składniki: ziemniaki, wieprzowina szynka surowa, ogórek kiszony, koncentrat pomidorowy, 30%, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450

Podwieczorek

Budyń czekoladowy z musem brzoskwiniowym 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%)), kakao rozpuszczalne, z witaminami

Śniadanie II

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Energia: 1007 kcal

📅 17.12.2025 **Środa**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Szynka z piersi kurczaka 20 g

Serek typu "Fromage", naturalny (z mleka) 20 g

Ogórek 20 g

Kakao z mlekiem 150 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa jarzynowa 200 ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż z jabłkami, jogurtem naturalnym i cynamonem 170 g

Składniki: ryż biały, dynia, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cynamon

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Pomarańcza 40 g

Śniadanie II

Papryka słupki 30 g

Składniki: papryka czerwona

Energia: 1043 kcal

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

📅 18.12.2025 **Czwartek**

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), masło ekstra (z **mleka**)

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Kiełbasa żywiecka 15 g

Ogórek kiszony 20 g

Kawa zbożowa na mleku 150 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, przecier pomidorowy, kiełbasa domowa, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak z rożna 100 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka 70 g

Składniki: marchew, jabłko, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 120 g

Energia: 944 kcal

📅 19.12.2025 **Piątek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 30 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 25 g

Składniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Rzodkiewka 15 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml

Obiad

Krem z buraka 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sok ze świeżej cytryny, por, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 80 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i natki pietruszki 70 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Podwieczorek

Piernik z powidłami śliwkowymi 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, cukier, powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier), **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, olej rzepakowy, kakao rozpuszczalne, z witaminami, proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

Mandarynki 40 g

Śniadanie II

Ogórek 30 g

Energia: 929 kcal

Intendentpro Jadłospis Przedszkole 15-23.12.2025r

📅 22.12.2025 **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Serek śmietankowy (z mleka) 20 g

Składniki: serek śmietankowy, sól

Szynka kanapkowa 20 g

Pomidor 20 g

Kakao z mlekiem 150 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

CHILLI CON CARNE 100 g

Składniki: wieprzowina łopatką, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Ryż biały 90 g

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 120

ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), banan

Śniadanie II

Gruszka 30 g

Energia: 995 kcal

📅 23.12.2025 **Wtorek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200

g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Bułka pszenna z masłem 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), masło ekstra (z **mleka**)

Papryka czerwona 20 g

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

200 ml

Składniki: woda, burak, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, kapusta biała, fasola biała, nasiona suche, natka pietruszki, cytryna, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie koperkowym 110 g

Składniki: wieprzowina łopatką, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, olej rzepakowy, śmietana 18% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 70 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Podwieczorek

Czekolada mleczna 10 g

Jabłko 70 g

Śniadanie II

Mandarynki 40 g

Energia: 1037 kcal

Dzień wolny

Dzień wolny

Dzień wolny

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