

**Intendentpro****Jadłospis Przedszkole gm. Kosakowo 29.12.25r.-09.01.26r.**

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

📅 29.12.2025 **Poniedziałek**📅 30.12.2025 **Wtorek**📅 31.12.2025 **Środa****Dzień wolny**📅 02.01.2026 **Piątek****Śniadanie****Chleb żytni razowy** 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól.

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

Ser gouda tusty 20 g

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

**Szynka wiejska** 20 g**Ogórek kiszony** 25 g**Kawa zbożowa na mleku** 150 ml

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa żysto-jęczmień

**Obiad****Zupa ziemniaczana** 200 ml

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

**Zapiekanka makaronowa z kielbasą****w sosie pomidorowym** 178 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), kielbasa śląska (mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, ostionka), ser edamski tusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), cebula, pomidory w puszcze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, sól biała, pieprz

**Podwieczorek****Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)** 120 g**Śniadanie II****Papryka czerwona** 30 g

Energia: 939 kcal

**Śniadanie****Bułka pszenna** 35 g

Składniki: bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier)

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Płatki owsiane na mleku** 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane

**Ogórek** 20 g**Herbata melisa** 150 ml

Składniki: woda, herbata z melisy z truskawką (zieleny melisy, owoc truskawki, owoc jabłka, hibiskus)

**Szynka z piersi kurczaka** 20 g**Obiad****Rosół drobiowy z makaronem** 200 ml

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Kotlet z kurczaka w panierce** 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jajka kurze całe

**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z seler i brzoskwini** 80 g

Składniki: seler korzeniowy, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, muszarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%))

**Podwieczorek****Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 180 g

Składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii

**Jabłko** 40 g**Śniadanie II****Marchewka** 30 g

Składniki: marchew

Energia: 963 kcal

**Śniadanie****Chleb pszenno-żytni** 35 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wyuszony zakwas żytni, sól

**Parówka z keczupem** 40 g

Składniki: parówka z kurczaka 100% (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, susz z aceroli (owoców malpigi granatolistnej), aromaty naturalne), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne)

**Pomidor** 20 g**Kakao z mlekiem** 150 ml

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

**Obiad****Krem z brokuła** 200 ml

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

**Ryz z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem** 180 g

Składniki: ryż biały, jabłko, jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, cynamon, olej rzepakowy

**Podwieczorek****Banan** 120 g**Śniadanie II****Pomarańcza** 40 g

Energia: 974 kcal

**Śniadanie****Chleb pszenno graham** 35 g

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

**Szynka konserwowa** 21 g

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glicykoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

**Serek śmietankowy (z mleka)** 20 g

Składniki: serek śmietankowy, sól

**Rzodkiewka** 20 g**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 ml**Obiad****Zupa pomidorowa z ryżem** 200 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), ryż biały, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Paluszki rybne pieczone** 80 g

Składniki: paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba)

**Ziemniaki gotowane** 108 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką** 80 g

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

**Podwieczorek****Chrupki kukurydziane** 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 180 ml**Papryka słupki** 30 g

Składniki: papryka czerwona

**Śniadanie II****Mandarynki** 40 g

Energia: 1037 kcal

Agata Piastowska  
Dietetyk

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni** 35 g

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

**Ser gouda tłusty** 20 g

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

**Kiełbasa żywiecka** 15 g**Pomidor** 20 g

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

## Obiad

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami**

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, śmietana 18% (z mleka), marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, por, seler, seler korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Makaron z truskawkami i jogurtem**

greckim 180 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy z wyjątej), truskawki, mrożone, jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), cukier, cytryna

## Podwieczorek

**Wafle ryżowe** 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

**Papryka czerwona** 20 g

Składniki: serek śmietankowy (z mleka) 20 g

## Śniadanie II

**Gruszka** 30 g

Energia: 954 kcal

## Śniadanie

**Chleb żytni jasny** 20 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże, sól, cukier

**Chleb pszenny** 15 g

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

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

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 8%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

**Ogórek kiszony** 20 g**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 ml

## Obiad

**Zupa koperkowa z ziemniakami**

200 ml

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

**CHILLI CON CARNE** 180 g

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

**Fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy** 10 g

Składniki: fasola czerwona, woda, sól

**Kukurydza, konserwowa** 10 g

Składniki: kukurydza, woda, sól

**Papryka czerwona** 10 g

## Podwieczorek

**Kasza manna na mleku z musem z truskawek** 150 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, truskawki, mrożone, kasza manna (pszenica), cukier

## Śniadanie II

**Pomarańcza** 40 g

Energia: 1117 kcal

## Śniadanie

**Bułka pszenna** 35 g

Składniki: bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier)

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Twarożek ze śmietaną** 30 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), śmietana 18% (z mleka)

**Szynka wiejska** 20 g**Rzodkiewka** 20 g**Kakao** 150 ml

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

## Obiad

**Zupa marchwianka z ziemniakami**

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, por, seler korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Klopsy wieprzowe w sosie pomidorowym** 100 g

Składniki: wieprzowina łopatką, koncentrat pomidorowy, 30%, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna typ 500 z witaminami, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cebula

**Ziemniaki** 110 g**Surówka szwedzka** 80 g

Składniki: ogórek kiszony, olej rzepakowy, cebula

## Podwieczorek

**Herbatniki (pszenica, mleko)** 10 g**Kefir, 2% tłuszczu (z mleka)** 120 g**Marchewka súpki** 30 g

Składniki: marchew

## Śniadanie II

**Banan** 60 g

Energia: 965 kcal

## Śniadanie

**Chleb żytni jasny** 20 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże.

**Chleb pszenny** 20 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 8 g**Jajko gotowane** 50 g

Składniki: jaja kurze całe

**Szynkówka wieprzowa** 20 g**Papryka czerwona** 20 g**Bawarka** 150 ml

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

## Obiad

**Krem z groszku** 200 ml

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler korzeniowy, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, groszek pęstowy (pszenica), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Filet rybny panierowany** 80 g

Składniki: dorsz świeży (tyba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe

**Ziemniaki** 110 g**Surówka Cofeślów** 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca), cukier, sól, przyprawy), woda, sól, jaja kurzych (7,0%), cukier, cytryna, sól biała, pieprz

## Podwieczorek

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

## Śniadanie II

**Ogórek súpki** 30 g

Składniki: ogórek

Energia: 927 kcal