

Intendent**pro** **Jadłospis Przedszkole 17-28.11.2025r.**

📅 **17.11.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

- Chleb pszenny** 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier
- Masło ekstra (z mleka)** 10 g
- Serek typu "Fromage", naturalny (z mleka)** 20 g
- Szynka wiejska** 15 g
- Ogórek** 20 g
- Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 180 ml

Obiad

- Zupa ziemniaczana** 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Zapiekanka makaronowa z kielbasą w sosie pomidorowym** 160 g
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kielbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka)), ser edamski tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), cebula, **jaja** kurze całe, pomidory w puszcze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Podwieczorek

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 180 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii
- Jabłko** 30 g

Śniadanie II

Mandarynki 30 g

Energia: 1012 kcal

📅 **18.11.2025** **Wtorek**

Śniadanie

- Chleb pszenny** 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier
- Masło ekstra (z mleka)** 10 g
- Płatki kukurydziane na mleku** 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane
- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony** 20 g
Składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy
- Herbata zielona** 180 g

Obiad

- Rosół drobiowy z makaronem** 250 g
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Kotlet mielony wieprzowy** 80 g
Składniki: wieprzowina łopatką, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), sól biała, pieprz
- Ziemniaki, gotowane w wodzie** 110 g

- Surówka z białej kapusty z koperkiem** 70 g
Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz

Podwieczorek

- Koktajl bananowy na kefirze** 150 ml
Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan

Śniadanie II

Marchewka 30 g
Składniki: marchew

Energia: 1049 kcal

📅 **19.11.2025** **Środa**

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni** 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Pomidor** 20 g
- Ser edamski tłusty** 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia
- Szynka wiejska** 18 g
- Kakao z mlekiem** 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami** 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kielbasa podwawelska, kasza **jęczmienna**, perlowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Potrawka z kurczaka i warzywami** 135 g
Składniki: kurczak, tuszka, marchew, groszek zielony, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami
- Sos pomidorowy** 65 g
Składniki: woda, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, masło ekstra (z **mleka**), pieprz
- Ryż biały, gotowany** 100 g

Podwieczorek

- Wafle ryżowe** 10 g
Składniki: ryż brązowy, sól
- Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy** 30 g
Składniki: **mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, truskawka - 3,5%, białka **mleka**, koncentrat soku czarnej marchwi, aromaty, barwniki: ekstrakt z papryki, kultury bakterii mlekowych

Śniadanie II

Papryka czerwona 30 g

Energia: 923 kcal

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

📅 **20.11.2025** **Czwartek**

Śniadanie

- Bułka pszenna z masłem** 40 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), masło ekstra (z **mleka**)
- Kielbasa żywiecka** 15 g
- Ser ementaler pełnotłusty** 20 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól podpuszczka, zakwas mleczarski, kultury kwasu mlekowego, podpuszczka, sól
- Rzodkiewka** 10 g
- Kawa zbożowa na mleku** 180 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

- Zupa marchwianka z ziemniakami** 300 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Gulasz wieprzowy** 100 g
Składniki: wieprzowina łopatką, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy
- Kasza pęczak na sypko** 100 g
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak
- Surówka z buraczków** 70 g
Składniki: burak, olej rzepakowy

Podwieczorek

- Budyń czekoladowy** 110 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja, mleko**), cukier, skrobia ziemniaczana
- Mus owocowy** 20 g
Składniki: banan, jabłko, witamina c

Śniadanie II

Gruszka 40 g

Energia: 1016 kcal

📅 **21.11.2025** **Piątek**

Śniadanie

- Chleb pszenny** 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier
- Masło ekstra (z mleka)** 10 g
- Twarożek ze szczypiorkiem** 25 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek
- Papryka czerwona** 20 g
- Szynka kanapkowa** 20 g
- Bawarka** 180 ml
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Obiad

- Krem z dyni** 250 ml
Składniki: dynia, woda, ziemniaki, pomidory w puszcze krojone, cebula, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony
- Paluszki rybne pieczone** 80 g
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie** 110 g
- Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i natki pietruszki** 70 g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Podwieczorek

- Drożdżówka z dżemem truskawkowym** 80 g
Składniki: mąka **pszenna**, dżem truskawkowy, cukier, woda, olej rzepakowy, drożdże, serwatka w proszku (z **mleka**), żółtka **jaj**, **gluten** (z **pszenicy**), sól, karoteny-barwnik

Śniadanie II

Śliwki 40 g

Energia: 925 kcal

Intendent**pro** **Jadłospis Przedszkole 17-28.11.2025r.**

 **24.11.2025 Poniedziałek**

Śniadanie

- Chleb pszen****ny** 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier
- Masło ekstra (z mleka)** 10 g
- Pomidor** 20 g
- Polędwica sopocka** 18 g
- Ser edamski tłusty** 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia
- Kakao z mlekiem** 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Obiad

- Zupa kalafiorowa** 250 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: wieprzowina szynka surowa, makaron**pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Podwieczorek

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

Śniadanie II

- Jabłko** 43 g

Energia: 973 kcal

 **25.11.2025 Wtorek**

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni** 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)** 10 g
- Zupa mleczna z ryżem** 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały
- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony** 20 g
Składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy
- Herbata owocowa** 180 g

Obiad

- Krem z białych warzyw na wywarze** 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, **seler** korzeniowy, marchew, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek
- Gołąbki w sosie pomidorowym** 100 g
Składniki: kapusta włoska, wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por
- Ziemniaki, gotowane w wodzie** 110 g
- Ogórek kiszony** 70 g

Podwieczorek

- Kasza manna (pszenica)** 100 g
- Mus owocowy** 20 g
Składniki: banan, jabłko, witamina c

Śniadanie II

- Mandarynki** 30 g

Energia: 1103 kcal

 **26.11.2025 Środa**

Śniadanie

- Bułki kajzerki** 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.
- Masło ekstra (z mleka)** 10 g
- Ogórek** 20 g
- Parówka z keczupem** 40 g
Składniki: parówka z kurczaka 100% (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, susz z aceroli (owoców malpigii granatolistnej), aromaty naturalne.), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne)
- Kawa zbożowa z mlekiem** 180 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

- Zupa jarzynowa** 250 ml
Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem** 180 g
Składniki: ryż biały, jabłko, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), woda, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Podwieczorek

- Chleb kukurydziany niskobiałkowy (p. bezglutenowy)** 10 g
- Serek śmietankowy (z mleka)** 20 g
Składniki: serek śmietankowy, sól
- Papryka czerwona** 15 g

Śniadanie II

- Marchew** 30 g

Energia: 928 kcal

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

 **27.11.2025 Czwartek**

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni** 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)** 10 g
- Ser mozzarella** 20 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna
- Szynka z piersi kurczaka** 15 g
- Rzodkiewka** 10 g
- Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 180 ml

Obiad

- Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, kapusta biała, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- Kurczak z rożna** 100 g
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy
- Ziemniaki, gotowane w wodzie** 110 g
- Surówka z marchewki** 80 g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Podwieczorek

- Musli z owocami suszonymi (pszenica, żyto, jęczmień, owies)** 20 g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 110 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Śniadanie II

- Śliwki** 40 g

Energia: 923 kcal

 **28.11.2025 Piątek**

Śniadanie

- Chleb pszen****ny** 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier
- Masło ekstra (z mleka)** 10 g
- Ser edamski tłusty** 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia
- Szynka kanapkowa** 20 g
- Ogórek kiszony** 20 g
- Bawarka** 180 ml
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Obiad

- Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem** 250 ml
Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Filet rybny panierowany** 80 g
Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna** , sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
- Ziemniaki, gotowane w wodzie** 110 g
- Surówka Colesław** 80 g
Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Podwieczorek

- Banan** 60 g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 180 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Śniadanie II

- Papryka kolorowa** 30 g

Energia: 923 kcal