

Intendent pro

Jadłospis Przedszkole 1-12.12.2025r. (Umwowa)

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

☐ 01.12.2025 **Poniedziałek**

☐ 02.12.2025 **Wtorek**

☐ 03.12.2025 **Środa**

☐ 04.12.2025 **Czwartek**

☐ 05.12.2025 **Piątek**

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka wiejska 16 g

Ser edamski tusty 20 g

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

Ogórek 20 g

Bawarka 150 ml

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

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami

200 ml

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

CHILLI CON CARNE 300 g

Składniki: wieprzowina łopatką, ryż biały, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda, sól), kukurydza, konserwowa kukurydza, woda, sól, koncentrat pomidorowy, 30%, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Podwieczorek

Budyń waniliowy z musem

brzoskwinowym 150 g

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

Śniadanie II

Mandarynki 40 g

Energia: 970 kcal

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

Papryka czerwona 20 g

Herbata rumiankowa 150 g

Obiad

Krem z groszku na wywarze

warzywnym 200 ml

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, ziemniaki, marchew, cebula, śmietanka 30% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, cytryna, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie

koperkowym 100 g

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, koperk, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z mleka), cebula, jajka kurze całe, bułki **pszenne**, zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki, gotowane w wodzie 110 g

Surówka z buraczków 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100 g

Składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Pomarańcza 50 g

Śniadanie II

Marchewka słupki 30 g

Składniki: marchew

Energia: 1022 kcal

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem 40 g

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

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

Kiełbasa żywiecka 15 g

Pomidor 20 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 200 g

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, seler, korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z sosem z truskawek i

jogurtu naturalnego 200 g

Składniki: makaron **pszenny**, bezglutenowy (mąka z **pszenicy**, żywnoźnej), truskawki, śmietana 18% (z mleka), cukier

Podwieczorek

Banan 100 g

Lemoniada cytrynowa 120 ml

Składniki: woda, cukier, cytryna

Śniadanie II

Jabłko 40 g

Energia: 1026 kcal

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser edamski tusty 20 g

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

Półdewica sopocka 16 g

Rzodkiewka 20 g

Kakao z mlekiem 180 ml

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml

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

Gulasz drobiowy w sosie ziołowym

100 g

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, zióła prowansalskie, mąka **pszenna**, typ 450, seler, korzeniowy, por, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki 80 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Podwieczorek

Śliwki 40 g

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 100 g

Śniadanie II

Gruszka 50 g

Energia: 924 kcal

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta jajeczna ze szczyptorkiem 40 g

Składniki: jajka kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gotczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,09%)), szczyptorek

Ser mozzarella 16 g

Składniki: mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek kiszony 20 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa ziołowa żytni, jęczmień

Obiad

Krem z marchewki 200 ml

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

Paluszki rybne pieczone 80 g

Składniki: paluszki rybne mrożone (szneczka rybia)

Ziemniaki gotowane 108 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 80 g

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

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Baton crunchy z bananem 50 g

Składniki: jajka kurze całe, płatki owsiane, mądzaki, banan, olej rzepakowy, miodo pszczoły, siemię lniane

Mleko krowie, 3,5% tłuszczu 150 ml

Śniadanie II

Śliwki 40 g

Energia: 1081 kcal

Agata Piśłowska
Kuchnia

08.12.2025 Poniedziałek

09.12.2025 Wtorek

10.12.2025 Środa

11.12.2025 Czwartek

12.12.2025 Piątek

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g
Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka kanapkowa 15 g

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

Ogórek kiszony 20 g

Kakao 150 ml

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

Obiad

Zupa ziemniaczana 200 ml

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

Zapiekanka makaronowa z kiebasą

w sosie pomidorowym 200 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), kiebasa ślaska (mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, ostanika), ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizatory: chlorek wapnia), cebula, jajka kurze całe, pomidory w puszcze całe, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

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: 1080 kcal

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g
Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ogórek 20 g

Płatki czekoladowe na mleku 200 g
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, chrupki kakaowe (p. bezglutenowy)

Herbata melisa 150 ml

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

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 200 g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wolvolina sponcer, makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony wieprzowy 80 g

Składniki: wieprzowina topatka, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cebula, olej rzepakowy, jajka kurze całe, buki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 120 g

Surówka z białej kapusty 80 g

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Jogurt naturalny z tartym jabłkiem 120 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu, mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii, jabłko, cukier

Śniadanie II

Mandarynki 40 g

Energia: 930 kcal

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g
Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka wiejska 20 g

Twarożek ze śmietaną 40 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), śmietana 18% (z mleka)

Pomidor 20 g

Kawa zbożowa na mleku 150 ml

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, kasza jęczmienna, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wieprzowina żeberka, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrąwka z kurczaka z groszkiem 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, groszek zielony, mrożony, koncentrat pomidorowy, 30%, seler, korzeniowy, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Ryż biały, gotowany 100 g

Ogórek kiszony 30 g

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 100 g

Składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Śniadanie II

Śliwki 40 g

Energia: 935 kcal

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem 40 g
Składniki: buki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), masło ekstra (z mleka)

Parówka z keczupem 40 g

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

Ogórek 20 g

Bawarka 150 ml

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

Obiad

Zupa marchwianka z ziemniakami 200 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 topatka, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

Kasza pęczak na sypko 100 g

Składniki: woda, kasza jęczmienna, pęczak, sól biała

Surówka z buraczków 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Podwieczorek

Herbatniki (pszenica, mleko) 14 g

Jabłko 100 g

Śniadanie II

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Energia: 954 kcal

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g
Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Jajko gotowane 40 g

Składniki: jajka kurze całe

Ser edamski tłusty 20 g

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

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml

Obiad

Krem z pomidorów 200 ml

Składniki: woda, pomidory w puszcze całe, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylija suszona, cukier

Filet rybny panierowany 80 g

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

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty Coleslaw 80 g

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

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kefir, 2% tłuszczu (z mleka) 150 g

Banan 50 g

Śniadanie II

Gruszka 40 g

Energia: 1004 kcal

Agata Piąstowska
Piaśtowska