

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkola 01-11.09.2026

07.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni

35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)

10 g
- Ser edamski tłusty

20 g

Składniki: „mlekpól” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia
- Szynka kanapkowa „Dolina Dobra”

15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), woda, sól biała
- Pomidor

30 g
- Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

180 ml

Składniki: **mleko** „łaciate” (**mleko**)

Obiad

- Zupa jarzynowa

200 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, koperek, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie
- Spaghetti bolognese

170 g

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

Podwieczorek

Brzoskwinia

80 g

Energia: 940 kcal

08.09.2026

Wtorek

Śniadanie

- Bułka pszenna

40 g

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

10 g
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony

20 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy
- Zupa mleczna z makaronem

200 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)
- Marchewka

30 g

Składniki: marchew

Obiad

- Krem z groszku na wywarze warzywnym

200 ml

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, ziemniaki, marchew, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, oliwa, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie
- Gulasz z bobem i warzywami w sosie pomidorowym

110 g

Składniki: bób, pomidory w puszcze krojone, papryka czerwona, pieczarki świeże, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sól biała, pieprz
- Kasza pęczak na sypko

100 g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak

Podwieczorek

- Kisiel z tartym jabłkiem

150 g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

20 g

Składniki: „bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka** , żywe kultury bakterii jogurtowych

Energia: 1010 kcal

09.09.2026

Środa

Śniadanie

- Chleb pszenny graham

35 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże
- Masło ekstra (z mleka)

10 g
- Parówka „Tarczyński” z keczupem

40 g

Składniki: szynka z kurczaka (p. bezglutenowy), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), woda, sól biała, skrobia ziemniaczana, czosnek suszony, majeranek, papryka słodka
- Ogórek kiszony

30 g
- Kakao

180 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), kakao 16%, proszek

Obiad

- Zupa ogórkowa

250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, skrzydło indyka, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie
- Placki z jabłkiem i polewą jogurtowo- cynamonową

120 g

Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), cynamon

Podwieczorek

- Chleb pszenno-żytni

35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)

10 g
- Ser edamski tłusty

20 g

Składniki: „mlekpól” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia
- Papryka czerwona

30 g

Energia: 1016 kcal

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

10.09.2026

Czwartek

Śniadanie

- Bułka pszenna

40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)
- Masło roślinne

10 g

Składniki: oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy), woda, maślanka, sól, emulgatory (lecytyna słonecznikowa), regulator kwasowości, aromaty, witaminy a i d, barwnik naturalny (beta-karoten)
- Twarożek ze szczypiorkiem

25 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty („polmlek”, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), szczypiorek

- Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra”

15 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek
- Rzodkiewka

30 g
- Bawarka

180 ml

Składniki: woda, napój **owsiany** (baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), herbata czarna

Obiad

- Zupa wiosenna

250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, wieprzowina żeberka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, cząber suszony
- Kotlet z kurczaka w panierce

80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
- Ziemniaki gotowane

110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała
- Surówka wiosenna

80 g

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Podwieczorek

Gruszka

70 g

Energia: 919 kcal

11.09.2026

Piątek

Śniadanie

- Bułka pszenna

40 g

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

10 g
- Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

20 g

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek
- Kiełbasa żywiecka „Krakus”

15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), pieprz, sól biała, czosnek suszony
- Ogórek

30 g
- Kakao

180 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), kakao 16%, proszek

Obiad

- Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym

350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), por, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek
- Filet rybny panierowany

80 g

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna** , sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
- Ziemniaki gotowane

110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała
- Surówka Colesław

80 g

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

Podwieczorek

- Chia z jogurtem naturalnym i pulpą mango

150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), mango, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

Energia: 1012 kcal