

Intendent	pro			
	Jadłospis Przedszkola dieta 01.08-11.09.2026			
Dzień wolny	Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie .			
	📅 01.09.2026 Wtorek			
	Śniadanie			
	Chleb pszenno-żytni 35 g			
	Składniki: mąka pszenna , mąka żytnia , naturalny wysuszony zakwas żytni , 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)			
	Szynka swojska „Sokołów” 40 g			
	Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony			
	Papryka czerwona 30 g			
	Bawarka 180 ml			
	Składniki: woda, napój sojowy (woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), herbata czarna			
	Obiad			
	Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml			
	Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), skrzydło indyka, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie			
	Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100 g			
	Składniki: wieprzowina łopatką, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna , woda, drożdże, sól,), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, jaja kurze całe, cebula			
	Ziemniaki gotowane 110 g			
	Składniki: ziemniaki, sól biała			
	Surówka z białej kapusty 80 g			
	Składniki: kapusta biała, koperek, oliwa, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca , sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), sól biała, pieprz			
	Podwieczorek			
	Banan 120 g			
	Energia: 891 kcal			
	📅 02.09.2026 Środa			
	Śniadanie			
	Chleb żytni razowy 35 g			
	Składniki: mąka żytnia , mąka żytnia razowa, woda, 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)			
	Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra” 40 g			
	Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek			
	Ogórek 30 g			
	Bawarka 180 ml			
	Składniki: woda, napój sojowy (woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), herbata czarna			
	Obiad			
	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze warzywnym 200 g			
	Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietanka sojowa alpro 14%, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie			
	Leczo warzywne z ciecierzycą 100 g			
	Składniki: ciecierzycza konserwowa, pieczarki świeże, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), pomidory w puszcze krojone, przecier pomidorowy, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy			
	Kasza gryczana 100 g			
	Podwieczorek			
	Koktajl szpinakowo-gruszkowym na napoju roślinnym 150 ml			
	Składniki: napój sojowy (woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), szpinak, gruszka			
	Energia: 944 kcal			
	📅 03.09.2026 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)			
	Kiełbasa żywiecka „Krakus” 30 g			
	Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), pieprz, sól biała, czosnek suszony			
	Pomidor 30 g			
	Kakao 180 ml			
	Składniki: napój sojowy (woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), kakao 16%, proszek			
	Obiad			
	Zupa owocowa z makaronem 200 g			
	Składniki: woda, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, oliwa			
	Gulasz drobiowy w sosie ziołowym 80 g			
	Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, zioła prowansalskie, mąka pszenna , typ 450, por, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała			
	Ziemniaki gotowane 110 g			
	Składniki: ziemniaki, sól biała			
	Surówka szwedzka 70 g			
	Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula			
	Podwieczorek			
	Kasza manna z musem z jagód 150 g			
	Składniki: napój owsiany (baza owsiana (woda, owies (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morską, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), jagody mrożone, kasza manna (pszenica), woda			
	Energia: 945 kcal			
	📅 04.09.2026 Piątek			
	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)			
	Jajecznica ze szczypiorkiem 40 g			
	Składniki: jaja kurze całe, szczypiorek, olej rzepakowy			
	Ogórek 30 g			
	Herbata owocowa 180 ml			
	Składniki: woda, herbata owocowa			
	Obiad			
	Krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 200 ml			
	Składniki: kalafior, gotowany w wodzie, woda, ziemniaki, chleb pełnoziarnisty z żyta , pietruszka, korzeń, marchew, seler korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie			
	Paluszki rybne pieczone 80 g			
	Składniki: paluszki rybne mrożone (filety z ryb białych (65%) (a - mintaj , d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka pszenna , drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka pszenna , sól)			
	Ziemniaki gotowane 110 g			
	Składniki: ziemniaki, sól biała			
	Surówka z kapusty kiszonej 80 g			
	Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, sól biała, pieprz			
	Podwieczorek			
	Mus ze świeżych truskawek własnego wyrobu 150 g			
	Składniki: truskawki			
	Energia: 906 kcal			

 07.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb **pszenno-żytni** 35 g

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

Szynka kanapkowa „Dolina Dobra”

30 g

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

Pomidor 30 g

Napój **sojowy** 180 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

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, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, 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%, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy, cebula

 08.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykle (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)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

20 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Zupa mleczna z makaronem 200 g

Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 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, marchew, ziemniaki, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Gulasz z bobem i warzywami w

sosie pomidorowym 110 g

Składniki: pomidory w puszcze krojone, bób, papryka czerwona, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Kasza pęczak na sypko 100 g

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

 09.09.2026

Środa

Śniadanie

Chleb **pszenny graham** 35 g

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

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)

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 30 g

Kakao 180 ml

Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

Składniki: woda, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, skrzydło indyka, koperek, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Placki z jabłkami z sosem

truskawkowym 150 g

Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 450, napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), truskawki, mrożone, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

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

 10.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykle (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)

Szynka z indyka 100% „Dolina

Dobra” 30 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, wapiń, sól morską, 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, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), papryka czerwona, koperek, olej rzepakowy, por

 11.09.2026

Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykle (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)

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

Kielbasa 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: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), kakao 16%, proszek

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze

warzywnym 350 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, 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), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Ciesław 80 g

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

Podwieczorek

Brzoskwinia 80 g

Energia: 914 kcal

Podwieczorek

Kisiel z tartym jabłkiem 150 g

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku

Energia: 1018 kcal

Podwieczorek

Chleb ~~pszenno-żytni~~ 35 g

Składniki: mąka ~~pszen~~**na**, mąka ~~żytnia~~**, naturalny** wysuszony zakwas ~~żytni~~**, 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)

Szynka kanapkowa „Dolina Dobra"

20 g

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

Papryka czerwona 30 g

Energia: 935 kcal

Podwieczorek

Gruszka 70 g

Energia: 925 kcal

Podwieczorek

Chia na na napoju roślinnym i pulpą mango 150 g

Składniki: napój ~~sojowy~~ **(woda, obłuszczone ziarno ~~soi~~** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morsk**a**, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), mango, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

Energia: 913 kcal