

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 laurowy, 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 laurowy, 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 laurowy, 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 laurowy, 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 laurowy, 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