Intendentpro

Jadłospis Przedszkole 02-30.11.2026

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

02.11.2026 Poniedziałek

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)

Szynka kanapkowa ,,Dolina Dobra" 15 g
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), woda, sól biała

Ser gouda tłusty 20 g
Składniki: ,,mlekpol" **mleko**, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 30 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 180 ml
Składniki: **mleko** ,,łaciate" (**mleko**)

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasola czerwona sucha, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kulkami ciecierzycy z brokułami i pomidorami 80 g
Składniki: pomidor, ciecierzyca, nasiona suche, brokuły, mrożone, marchew, cebula, olej rzepakowy, czosnek

Ryż brązowy 100 g

Podwieczorek

Gruszka 70 g

Energia: 976 kcal

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Mus jabłkowy 100% 15 g
Składniki: przecier jabłkowy 100%

Płatki jaglane na mleku 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), płatki jaglane

Marchew 30 g

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 200 ml
Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, przecier pomidorowy, kiełbasa domowa, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony 80 g
Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 80 g
Składniki: kapusta czerwona, cebula

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: 898 kcal

04.11.2026 Środa

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)

Ser mozzarella 20 g
Składniki: ,,mlekpol" **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Polędwica sopocka 15 g
Składniki: ,,kraina wędlin" mięso wieprzowe (~83 %), woda, sól, stabilizatory (cytryniany, trifosforany), białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca – azotyn sodu.

Ogórek 30 g

Herbata owocowa 180 ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa ziemniaczana z soczewicą 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Placki z dynią z jogurtem naturalnym 150 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, dynia, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (,,bieluch" **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Podwieczorek

Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym 35 g
Składniki: ogórek kiszony, kiełbasa żywiecka (,,krakus,,), chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Energia: 877 kcal

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z mleka) 10 g

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 swojska ,,Sokołów" 15 g
Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

Papryka czerwona 30 g

Herbata miętowa 180 g
Składniki: woda, herbata miętowa

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml
Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz drobiowy w sosie ziołowym 80 g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, zioła prowansalskie, mąka **pszenna**, typ 450, **seler** korzeniowy, por, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka szwedzka 80 g
Składniki: ogórek kiszony, olej rzepakowy, cebula

Podwieczorek

Koktajl truskawkowo - bananowy na jogurcie naturalnym 150 ml
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (,,bieluch" **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), banan, truskawki, mrożone, **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**))

Energia: 878 kcal

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta rybna z tuńczyka i twarogu 25 g
Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym (**tuńczyk**, sól), ser twarogowy półtłusty (,,polmlek", **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), sól biała, pieprz

Polędwica sopocka ,,Kraina Wędlin" 20 g
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sól biała, czosnek suszony, pieprz

Rzodkiewka 30 g

Kakao z mlekiem 180 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), woda, kakao 16%, proszek

Obiad

Krem z buraka 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, sok ze świeżej cytryny, por, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet jajeczny 100 g
Składniki: **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Colesław 80 g
Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cytryna, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 120 g
Składniki: ,,bieluch" **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka** , żywe kultury bakterii jogurtowych

Musli z owocami suszonymi (pszenica, żyto, jęczmień, owies) 30 g

Energia: 938 kcal

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole 02-30.11.2026

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

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Bułka pszenna 35 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka konserwowa 100% ,,Dolina Dobra" 15 g
Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała, czosnek suszony

Serek śmietankowy 20 g
Składniki: serek naturalny łaciaty: twaróg, śmietanka / **mleko**, kultury bakterii mlekowych

Ogórek kiszony 30 g

Bawarka 180 ml
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), herbata czarna

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z kiełbasą w sosie pomidorowym 150 g
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kiełbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka)), cebula, ser edamski tłusty (,,mlekpol" **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), pomidory w puszce całe, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Śliwki 60 g

Herbatniki (pszenica, mleko) 16 g

Energia: 868 kcal

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna 35 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

Owsianka na mleku 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), płatki **owsiane**

Marchew 30 g

Obiad

Zupa brukwiowa na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, brukiew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 80 g
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 90 g

Surówka z buraczków 70 g
Składniki: burak, olej rzepakowy

Podwieczorek

Budyń waniliowy z sosem z wiśni 150 g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana

Energia: 1022 kcal

11.11.2026 Środa

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Energia: 0 kcal

12.11.2026 Czwartek

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)

Ser edamski tłusty 20 g
Składniki: ,,mlekpol" **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Szynka swojska ,,Sokołów" 20 g
Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

Rzodkiewka 30 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 180 ml
Składniki: **mleko** ,,łaciate" (**mleko**)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Leczo warzywne z ciecierzycą 80 g
Składniki: przecier pomidorowy, papryka czerwona, pomidory w puszce krojone, ciecierzyca konserwowa, pieczarki świeże, cebula, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy

Kasza pęczak na sypko 100 g
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak

Podwieczorek

Banan 120 g

Energia: 884 kcal

13.11.2026 Piątek

Śniadanie

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Jajko gotowane 60 g
Składniki: **jaja** kurze całe

Szynka z indyka 100% ,,Dolina Dobra" 15 g
Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek

Pomidor 30 g

Kakao z mlekiem 180 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), woda, kakao 16%, proszek

Obiad

Krem z marchewki 200 g
Składniki: marchew, woda, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 90 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), olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 70 g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Galaretka owocowa z jagodami i sosem jogurtowym 150 g
Składniki: woda, jagody mrożone, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (,,bieluch" **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych)

Energia: 973 kcal

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole 02-30.11.2026

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

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka kanapkowa ,,Dolina Dobra" 15 g
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), woda, sól biała

Ser edamski tłusty 20 g
Składniki: ,,mlekpol" **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 30 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 180 ml
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**))

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 200 ml
Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chili sin carne 80 g
Składniki: pomidory w puszce krojone, fasola czerwona sucha, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), czosnek, papryka słodka, oregano suszone, kmin rzymski, pieprz, majeranek, liść laurowy, sól biała

Ryż biały gotowany 100 g
Składniki: ryż biały, sól biała

Podwieczorek

Pomarańcza 60 g

Energia: 969 kcal

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Płatki ryżowe na mleku 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), płatki ryżowe

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g
Składniki: ,,łowicz" brzoskwinie (100 g owoców na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, pektyny jako substancja żelująca.

Kalarepa 30 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml
Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), skrzydło indyka, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, porcja rosołowa, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 80 g
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, koperek, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 70 g
Składniki: kapusta czerwona, cebula

Podwieczorek

Wafle ryżowe 10 g
Składniki: ryż brązowy, sól

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 20 g
Składniki: **mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Jabłko 30 g

Energia: 1001 kcal

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Bułka pszenna 35 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

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

Papryka czerwona 30 g

Kakao 180 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), kakao 16%, proszek

Obiad

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, oliwa, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Knedle ze śliwkami i sosem jogurtowym 120 g
Składniki: ziemniaki, śliwki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (,,bieluch" **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Podwieczorek

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka konserwowa 100% ,,Dolina Dobra" 15 g
Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała, czosnek suszony

Ogórek 30 g

Energia: 899 kcal

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Twarożek ze szczypiorkiem 25 g
Składniki: ser twarogowy tłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), szczypiorek

Szynka swojska ,,Sokołów" 20 g
Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

Ogórek kiszony 30 g

Herbata czarna 180 ml
Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Rosół drobiowy 200 ml
Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak z rożna 80 g
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki 70 g
Składniki: marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cytryna

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z musem jagodowym 150 g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), jagody mrożone, kasza manna (**pszenica**)

Energia: 976 kcal

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Jajecznica ze szczypiorkiem 40 g
Składniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka 30 g

Bawarka 180 ml
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** ,,łaciate" (**mleko**)), herbata czarna

Obiad

Krem z dyni 200 ml
Składniki: dynia, ziemniaki, woda, marchew, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, kurkuma, imbir suszony mielony, gałka muszkatołowa, sól biała

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

Podwieczorek

Jogurt z owocami 120 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (,,bieluch" **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), truskawki, mrożone

Energia: 880 kcal

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole 02-30.11.2026

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

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta 35 g

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 konserwowa 100% ,,Dolina Dobra" 15 g

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała, czosnek suszony

Serek śmietankowy 20 g

Składniki: serek naturalny łaciaty: twaróg, śmietanka / mleko, kultury bakterii mlekowych

Ogórek kiszony 30 g

Bawarka 180 ml

Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko ,,łaciate" (mleko)), herbata czarna

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, cebula, marchew, chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, olej rzepakowy, cytryna, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz z bobem i warzywami w sosie pomidorowym 100 g

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

Kasza pęczak na sypko 100 g

Składniki: kasza jęczmienna, pęczak, woda

Podwieczorek

Baton crunchy 60 g

Składniki: jaja kurze całe, płatki owsiane, migdały, olej rzepakowy, siemię lniane, miód pszczeli

Energia: 927 kcal

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Kiełbasa żywiecka ,,Krakus" 15 g

Składniki:

Zupa mleczna z makaronem 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko ,,łaciate" (mleko)), makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej)

Ogórek 30 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, kasza jęczmienna, perłowa, kiełbasa podwawelska, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron w sosie szpinakowo-śmietanowym z szynką 170 g

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), szpinak, mrożony, szynka wieprzowa, gotowana, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Banan 120 g

Energia: 966 kcal

25.11.2026 Środa

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)

Szynka z indyka 100% ,,Dolina Dobra" 15 g

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

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: ,,mlekpol" mleko, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 30 g

Herbata owocowa 180 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami i soczewicą na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż z jabłkami, jogurtem i cynamonem 170 g

Składniki: ryż biały, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (,,bieluch" mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko ,,łaciate" (mleko)), olej rzepakowy, cynamon

Podwieczorek

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: ,,mlekpol" mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Papryka czerwona 30 g

Energia: 911 kcal

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka swojska ,,Sokołów" 15 g

Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

Pasta z czerwonej soczewicy 20 g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, oliwa, czosnek, cebula, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Ogórek 30 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 180 ml

Składniki: mleko ,,łaciate" (mleko)

Obiad

Zupa buraczkowa 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, porcja rosołowa, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

Kotlet z piersi z kurczaka panierowany 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej rzodkwi 70 g

Składniki: rzodkiewka, śmietana 18% (z mleka), sól biała, pieprz

Podwieczorek

Kisiel z jogurtem i tartym jabłkiem 150 g

Składniki: woda, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (,,bieluch" mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), jabłko, kisiel w proszku

Energia: 961 kcal

27.11.2026 Piątek

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)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: jaja kurze całe, szczypiorek, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%))

Ser edamski tłusty 20 g

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

Papryka czerwona 30 g

Kakao z mlekiem 180 ml

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko ,,łaciate" (mleko)), woda, kakao 16%, proszek

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami na wywarze warzywnym 200 ml

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

Paluszki rybne pieczone 90 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 70 g

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

Podwieczorek

Gruszka 70 g

Energia: 889 kcal

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole 02-30.11.2026

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

30.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka kanapkowa ,,Dolina Dobra" 15 g
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), woda, sól biała

Ser gouda tłusty 20 g
Składniki: ,,mlekpol" **mleko**, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 30 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 ml
Składniki: **mleko** ,,łaciate" (**mleko**)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, koperek, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese 170 g
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), wieprzowina łopatka, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z jabłkami (pszenica, mleko) 60 g

Energia: 989 kcal

01.12.2026 Wtorek

Dzień wolny

02.12.2026 Środa

Dzień wolny

03.12.2026 Czwartek

Dzień wolny

04.12.2026 Piątek

Dzień wolny