

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole

 12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb dyniowy

Składniki: naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, sólód **żytni**, sól

Masło ekstra (z **mleka**)

Ser mozzarella

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

Pomidor

Herbata z cytryną

Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II

Jabłko

Obiad

Zupa z fasolką szparagową z zacierką

Składniki: 180 ml woda, 60 g fasolka szparagowa, mrożona, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany (semolina z **pszenicy** twardej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym

Składniki: 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g truskawki, mrożone, 12 ml**mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g**jaja** kurze całe, 10 g cukier, 2 g żółtka **jaja** kurzego, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 0 g sól biała

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Podwieczorek

Chleb serwatkowy

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

Pasta z brokułami

Składniki: 15 g brokuły, 10 g twaróg sernikowy(z **mleka**) (serek śmietankowy, twaróg)

Ogórek

Herbata z melisy

 13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Masło ekstra (z **mleka**)

Pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka

Składniki: 15 g ciecierzycza konserwowa, 6 g burak, 1 g czosnek, 1 g sok ze świeżej cytryny, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Chleb rodzinny

Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

Rukola

Śniadanie II

Śliwki

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym

Składniki: 200 ml woda, 30 g marchew, 20 g ryż biały, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g koperek, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 1 g**jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: 100 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z marchewki z jogurtem

Składniki: 80 g marchew, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy z porzeczkami

Składniki: 100 ml woda, 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7.5 g skrobia ziemniaczana, 5 g porzeczki czarne, 3 g cukier

 14.10.2026

Środa

Śniadanie

Bułka szpinakowa (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Pasta z makreli i twarogu

Składniki: 20 g **makreła** w oleju (filety z **makreli**, olej rzepakowy, sól, ekstrakt ziela angielskiego), 10 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek kiszony

Herbata z cytryną

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II

Brzoskwinia

Obiad

Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą i makaronem

Składniki: 150 ml woda, 40 g makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany (semolina z **pszenicy** twardej), 20 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g sól biała, 1 g imbir świeży, 0 g pieprz, 0 g gałka muszkatołowa

Leczo z kielbasą z kurczaka, warzywami i makaronem pełnoziarnistym

Składniki: 50 g przecier pomidorowy, 40 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 30 g kukinia, 10 g cebula, 10 g papryka czerwona, 10 g papryka zielona, 10 g pieczarki świeże, 5 g olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Podwieczorek

Skyrniczek z duszonymi śliwkami i jogurtem naturalnym

Składniki: 100 g śliwki, 80 ml skyr naturalny (z **mleka**), 5 g budyń w proszku, 3 g**jaja** kurze całe, 2 g cynamon

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

 15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane

Chleb **pszenny** graham

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

Masło ekstra (z **mleka**)

Szynka wiejska

Rzodkiewka

Śniadanie II

Marchew

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: 100 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g kasza jaglana, 15 g **seler** korzeniowy, 12 g skrzydło indyka, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: 52 g wieprzowina schab surowy bez kości, 32 ml woda, 6 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: 100 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka Colesław

Składniki: 135 g kapusta biała, 20 g marchew, 10 g cebula, 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g cytryna, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: 20 g marchew, 17 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 g **jaja** kurze całe, 7 g cukier, 5 g olej rzepakowy

Kakao

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 2 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

 16.10.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb **pszenno-żytni**

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

Masło ekstra (z **mleka**)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka**jaj** kurzych (7,0%)), 2 g szczypiorek

Sałata

Herbata owocowa

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Gruszka

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: 200 ml woda, 90 g kapusta biała, 90 g ziemniaki, 25 g marchew, 12 g przecier pomidorowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g olej rzepakowy, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba po grecku

Składniki: 100 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 45 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g przecier pomidorowy, 15 g por, 12 g olej rzepakowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka

Ryż biały gotowany

Składniki: 50 g ryż biały, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy na kefirze

Składniki: 50 g truskawki, mrożone, 50 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g cukier

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole

19.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Masło ekstra (z mleka)

Powidła śliwkowe

Składniki: śliwki węgierki, cukier

Herbata miętowa

Chleb serwatkowy

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

Twarożek na słodko

Składniki: 22 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 8 g śmietana 18% (z mleka), 3 g cukier

Śniadanie II

Jabłko

Obiad

Zupa brokułowa

Składniki: 100 ml woda, 50 g brokuły, mrożone, 25 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g udo z kurczaka, 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kasza jaglana

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: 100 g ziemniaki, 0 g sól biała

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

Składniki: 50 g sałata, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe

Składniki: 25 g mąka pszenna, typ 450, 8 g jaja kurze całe, 8 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 0.3 g drożdże piekarskie, prasowane

Herbata owocowa

Składniki: 150 ml woda, 3 g cukier, 1 g herbata owocowa

20.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki: 150 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 12 g płatki jęczmienne

Chleb pszenny graham

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

Masło ekstra (z mleka)

Szynka z piersi kurczaka

Ogórek

Śniadanie II

Śliwki

Obiad

Krem z dyni

Składniki: 100 g dynia, 60 g ziemniaki, 60 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 50 ml woda, 40 g pomidory w puszcze krojone, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g masło ekstra (z mleka), 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g kurkuma, 0 g imbir suszony mielony

Groszek ptysiowy

Składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól

Wegański gulasz z soczewicą i pieczarkami

Składniki: 120 ml woda, 45 g pieczarki świeże, 25 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 9 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g curry, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza bulgur (pszenica)

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Podwieczorek

Pudding ryżowy na mleku z musem mango

Składniki: 90 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 30 g ryż biały, 30 g mango, 3 g cukier

21.10.2026

Środa

Śniadanie

Bułka pełnoziarnista (pszenica)

Masło ekstra (z mleka)

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 10 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g szczypiorek

Rzodkiewka

Herbata z cytryną

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II

Marchew

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 12 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: 50 g wieprzowina łopatką, 10 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe, 5 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 4 g cebula, 4 g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 3 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier)

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: 65 g burak, 20 g cebula, 6 g cytryna, 4 g olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Podwieczorek

Jogurt bananowo wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g truskawki, mrożone, 20 g banan

Chałka drożdżowa

Składniki: 150 ml mleko krowie, 2% tłuszczu

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

22.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Masło ekstra (z mleka)

Ser gouda tłusty

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Pomidor

Chleb kukurydziany

Składniki: naturalny zakwas żytni, pestki dyni, mąka żytnia, mąka kukurydziana, słód żytni, sól

Śniadanie II

Gruszka

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g seler korzeniowy, 8 g por, 7 g kasza jęczmienna, perłowa, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pierogi z serem

Składniki: mąka pszenna, twaróg, woda, jaja, cukier, olej rzepakowy, sól,

Sos truskawkowy na jogurcie

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 70 g truskawki, mrożone, 4 g miód pszczeli

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Podwieczorek

Obwarzanek krakowski (pszenica)

Pasta z suszonych pomidorów(pszenica, orzechy, gorczyca)

Składniki: suszone pomidory z czosnkiem i bazylią kamis ser wiórkowany włoszczoza

Ogórek

Herbata owocowa

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

23.10.2026

Piątek

Śniadanie

Weka

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

Masło ekstra (z mleka)

Jajko sadzone

Składniki: 50 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Papryka czerwona

Herbata owocowa

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Banan

Obiad

Zupa grysikowa na wywarze warzywnym

Składniki: 100 ml woda, 40 g kalafior, 35 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 15 g por, 10 g kasza manna (pszenica), 3 g natka pietruszki, 1 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Filet z miruny smażony

Składniki: 50 g miruna świeża, filety bez skóry (ryba), 10 g mąka pszenna, typ 450, 10 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: 100 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszzonej

Składniki: 120 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 11 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Składniki: 166 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g żółtko jaja kurzego, 10 g skrobia ziemniaczana, 6 g cukier, 3 g masło ekstra (z mleka), 0 ml mleko krowie, 2% tłuszczu