Intendentpro

Jadłospis MENU PRZEDSZKOLE 16-20.11.2026r.

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

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata czarna 180 ml
Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb pszenny 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb żytni razowy 20 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Szynka wiejska 15 g

Szynka konserwowa 15 g
Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ser gouda tłusty 15 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Ogórek 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Banan 100 g

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczeń wieprzowa 100 g
Składniki: wieprzowina szynka surowa, sól biała, pieprz, mąka **pszenna**, typ 500

Ziemniaki gotowane 150 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka wiosenna 50 g
Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna

Woda z cytryną 180 ml
Składniki: woda, cytryna

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Kakao 180 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chleb pszenny 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb żytni jasny 20 g
Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

Pasztet drobiowo- wieprzowy 15 g
Składniki: mięso z kurczaka, wątroba z kurczaka, skóry z kurczaka, mięso wieprzowe, woda, panier (mąka **pszenna**, woda, sól drożdże), przyprawy warzywne (zawiera **seler**), glukoza, hydrolat białka roślinnego (**soja**), sól

Szynka wiejska 15 g

Szynka kanapkowa 15 g

Pomidor 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250 ml
Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z truskawkami 170 g
Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Woda z miętą 200 ml
Składniki: woda, mięta

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Herbata czarna 180 ml
Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb pszenny 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb żytni razowy 20 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Szynkówka wieprzowa 15 g

Kiełbasa szynkowa z indyka 15 g

Ser gouda tłusty 15 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Sałata 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Gruszka 100 g

Obiad

Zupa ryżowa 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, ryż biały, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Devolaj 80 g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 150 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki 60 g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Woda z pomarańczą 180 ml
Składniki: woda, pomarańcza

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Herbata czarna 180 ml
Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb pszenny 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb żytni jasny 20 g
Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

Szynka parzona 15 g

Szynka konserwowa 15 g
Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Śliwki 100 g

Obiad

Zupa grzybowa 250 ml
Składniki: woda, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, marchew, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, pieczarki świeże, liść laurowy, ziele angielskie

Leczo 150 g
Składniki: woda, papryka czerwona, kiełbasa śląska, cebula, cukinia, pieczarki świeże, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z cytryną 180 ml
Składniki: woda, cytryna

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 ml

Chleb pszenny 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb żytni razowy 20 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Ser gouda tłusty 15 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Pasta jajeczna z wędzoną makrelą 25 g
Składniki: **jaja** kurze całe, **makrela** wędzona (**makrela**, sól), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), sól biała, pieprz

Rzodkiewka 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Obiad

Zupa z ciecierzycy i soczewicy 250 ml
Składniki: ziemniaki, marchew, ciecierzyca konserwowa, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, cebula, **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie

Figurki rybne 100 g
Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 60 g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Woda z pomarańczą 180 ml
Składniki: woda, pomarańcza

Intendentpro

Jadłospis MENU PRZEDSZKOLE 16-20.11.2026r.

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

Podwieczorek

Budyń waniliowy 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Warzywo 25 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 934 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,6 g	27,6 g	124,3 g

Podwieczorek

Kasza manna (pszenica) 60 g

Warzywo 25 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 930 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34 g	15,9 g	155,6 g

Podwieczorek

Owsianka na mleku 150 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Warzywo 25 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 876 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,6 g	27,6 g	108,9 g

Podwieczorek

Kawa zbożowa z mlekiem 180 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Zupa mleczna z makaronem 200 g

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

Warzywo 25 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 806 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32,4 g	21,3 g	114,9 g

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy 150 ml

Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana

Warzywo 25 g

Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

Energia: 861 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
41 g	22,5 g	114,5 g