Intendentpro

Jadłospis Menu przedszkole 9-13.11.2026r.

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

09.11.2026 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 konserwowa 10 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

Szynka z indyka 10 g

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

Pomidor 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Banan 100 g

Obiad

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

Kotlet schabowy 40 g
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchew z groszkiem gotowana 50 g
Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)

Woda z cytryną 180 ml
Składniki: woda, cytryna

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Kakao 150 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.

Parówki z szynki(gorczyca) 30 g
Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

Szynka kanapkowa 10 g

Szynka z indyka 10 g

Sałata 5 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Obiad

Krupnik 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Sznycel Mielony 50 g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, papryka słodka, sól biała

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 pomarańczą 180 ml
Składniki: woda, pomarańcza

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

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

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

Chleb pszenno-żytni 20 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Szynka z piersi kurczaka 10 g

Szynka konserwowa 10 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

Śliwki 100 g

Obiad

Zupa z soczewicy 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Spaghetti bolognese 200 g
Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Woda z miętą 200 ml
Składniki: woda, mięta

13.11.2026 Piątek

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

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.

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

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

Pomidor 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Obiad

Krem z selera 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, pieprz, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie

Nuggetsy rybne 70 g
Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 550, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 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 cytryną 180 ml
Składniki: woda, cytryna

Intendentpro

Jadłospis Menu przedszkole 9-13.11.2026r.

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

Podwieczorek

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Kasza manna (pszenica) 60 g

Warzywo 25 g

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

Energia: 960 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34,5 g	21,9 g	149,4 g

Podwieczorek

Kawa zbożowa (żyto, jęczmień) 50 g

Kisiel truskawkowy 150 ml

Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana

Warzywo 25 g

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

Energia: 962 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
35,6 g	21,6 g	138,6 g

Podwieczorek

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Maślanka owocowa 120 g

Warzywo 25 g

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

Energia: 938 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43,9 g	27,5 g	113,3 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: 802 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,6 g	23,7 g	104 g