

Intendent

pro

Jadłospis

Jadłospis Przedszkole w Kielczowie

 24.08.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb **pszenno-żytni**

50 g

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

Masło ekstra (z **mleka**)

6 g

Twarożek wiosenny

40 g

Składniki: 40 g twaróg sernikowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, twaróg), 6 g papryka żółta, 2 g rzodkiewka, 1 g szczypiorek, 0.04 g pieprz

Ogórek talarki

40 g

Składniki: 51 g ogórek

Kawa zbożowa na mleku

180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), 2 g cukier

Zupa

Krem z brokuła z makaronem

250 ml

Składniki: 60 g brokuły, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 36 g ziemniaki, 32 g makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 1.6 g sól biała, 1 g lubczyk świeży, 0.08 g czosnek niedźwiedzi suszony, 0.08 g ziele angielskie, 0.08 g pieprz, 0.08 g liść laurowy, 0 g natka pietruszki

 25.08.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku z daktylami

200 g

Składniki: 172 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki jaglane, 8 g daktyle suszone

Chleb **pszenny graham**

30 g

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

Masło ekstra (z **mleka**)

4 g

Kiełbasa krakowska, sucha

20 g

Pomidor

40 g

Rzodkiewka

10 g

Herbata malinowa, bez cukru

180 ml

Składniki: 180 ml woda, 1 ml herbata malinowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny)

Zupa

Krem pomidorowo-paprykowy z groszkiem ptysiovym

250 ml

Składniki: 42 g ziemniaki, 38 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 38 g papryka czerwona, 20 g pomidory w puszcze krojone, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g ciecierzca, nasiona suche, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g cebula, 6 g groszek ptysiovy (**jaja**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól), 1.92 g sól o obn. zaw. sodu, 1 g śmietanka ryżowa natumi (woda, składniki ryżowe (syrop ryżowy, skrobia ryżowa, mąka ryżowa 10%, olej słonecznikowy 7%, emulgator: lecytyna słonecznikowa, zagęstnik: karagen i maczka chleba świętojańskiego, sól morska, naturalne aromaty (*certyfikowany składnik ekologiczny)), 0.15 g czosnek suszony, 0.07 g bazylia suszona, 0.07 g suszone pomidory z czosnkiem i bazylią (pomidory suszone (55,8 %), czosnek (24 %), bazylia (5 %), sól, oregano), 0.07 g pieprz, 0.05 g ziele angielskie, 0.02 g liść laurowy, 0 g chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.)

 26.08.2026

Środa

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem

55 g

Składniki: 50 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Paprykarz rybny

45 g

Składniki: 27 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g ryż biały, 0.08 g papryka słodka, 0.08 g suszone pomidory z czosnkiem i bazylią (pomidory suszone (55,8 %), czosnek (24 %), bazylia (5 %), sól, oregano), 0.08 g czosnek suszony

Mix papryk

40 g

Składniki: 25 g papryka czerwona, 25 g papryka żółta

Kawa zbożowa na mleku

180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Zupa

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

250 ml

Składniki: 58 g ziemniaki, 39 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g ogórek kiszony, 9 g śmietana słodka 18% (śmietanka, stabilizator: karagen, emulgatore-471), 6 g cebula, 1 g śmietanka ryżowa natumi (woda, składniki ryżowe (syrop ryżowy, skrobia ryżowa, mąka ryżowa 10%, olej słonecznikowy 7%, emulgator: lecytyna słonecznikowa, zagęstnik: karagen i maczka chleba świętojańskiego, sól morska, naturalne aromaty (*certyfikowany składnik ekologiczny)), 1 g lubczyk świeży, 0.15 g czosnek, 0.07 g pieprz, 0.05 g ziele angielskie, 0.02 g liść laurowy, 0 g natka pietruszki, 0 g koperek

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

 27.08.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

200 g

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

Chleb z dynią

30 g

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

Masło ekstra (z **mleka**)

4 g

Ser gouda tłusty

20 g

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

Pomidorki koktajlowe

40 g

Herbata z miętą z miodem

250 g

Składniki: 248 ml woda, 2 g herbata miętowa, 2 g miód pszczeli

Zupa

Krem z pieczonych białych warzyw z prażonymi pestkami słonecznika

250 ml

Składniki: 56 g kalafior, 40 g pietruszka, korzeń, 40 **gseler** korzeniowy, 40 g ziemniaki, 8 g cebula, 8 g słonecznik, nasiona, 2 g sól o obn. zaw. sodu, 1 g śmietanka ryżowa natumi (woda, składniki ryżowe (syrop ryżowy, skrobia ryżowa, mąka ryżowa 10%, olej słonecznikowy 7%, emulgator: lecytyna słonecznikowa, zagęstnik: karagen i maczka chleba świętojańskiego, sól morska, naturalne aromaty (*certyfikowany składnik ekologiczny)), 0.08 g pieprz, 0.08 g czosnek suszony, 0.06 g ziele angielskie, 0.03 g liść laurowy, 0 g śmietana 12% (z **mleka**)

 28.08.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb **pszenno-żytni**

50 g

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

Masło ekstra (z **mleka**)

5 g

Jajecznica

40 g

Składniki: 43 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy

Pomidor

40 g

Kalarepa

15 g

Mleko z miodem

180 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g miód pszczeli

Zupa

Krupnik

250 ml

Składniki: 61 g ziemniaki, 41 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 29 g udko trybowane bez skóry, 8 g kasza **jęczmienna**, wiejska, 6 g cebula, 0.4 g lubczyk suszony, 0.08 g pieprz, 0.08 g czosnek suszony, 0.06 g ziele angielskie, 0.02 g liść laurowy, 0 g lubczyk świeży, 0 g natka pietruszki, 0 g koperek

Il danie

Szakszuka 120 g

Składniki: 68 g **jaja** kurze całe, 27 g pomidory w puszcze krojone, 25 g papryka czerwona, 10 g cebula, 9 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek, 0.2 g czosnek suszony, 0.1 g bazylia suszona, 0.1 g lubczyk suszony

Ryż basmati 40 g

Surówka z ogórka kiszonego, marchewki i jabłka 60 g

Składniki: 48 g ogórek kiszony, 8 g marchew, 8 g jabłko, 8 g cebula, 1 g oliwa

Kompot jabłko-czerwona porzeczka 200 ml

Składniki: 28 g jabłko, 20 g porzeczki czerwone, 2 g cukier

Przekąska

Morele 100 g

Il danie

Kotlet schabowy 80 g

Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki z koperkiem 120 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z buraczków z cebulką 65 g

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

Kompot truskawkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g truskawki, mrożone, 2 g cukier

Przekąska

Koktajl wiśniowo - bananowy na jogurcie naturalnym 160 ml

Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 45 g banan, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone

Il danie

Kotlet siekany 140 g

Składniki: 75 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 24 g ser tyłżycki pełnotłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 16 g pieczarki świeże, 12 g papryka czerwona, 8 g cebula, 6 g kukurydza, mrożona, 3.72 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 3 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe, 2 g skrobia ziemniaczana, 1.2 g czosnek, 1 g natka pietruszki

Kasza gryczana 40 g

Kolorowa surówka z miodowo-ziółowym dressingiem 60 g

Składniki: 40 g sałata lodowa, 12 g pomidorki koktajlowe, 12 g ogórek, 12 g papryka żółta, 2 g miód pszczeli, 1 g oliwa, 0.08 g oregano suszone, 0 g natka pietruszki

Kompot wieloowocowy bez cukru

200 ml

Składniki: 160 ml woda, 30 g jabłko, 8 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

Przekąska

Arbuz 150 g

Il danie

Pulpet rybny w sosie serowym z suszonymi pomidorami 110 g

Składniki: 80 g filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), 12 g ser tyłżycki pełnotłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 4 g **jaja** kurze całe, 4 g śmietana 30% (śmietanka, białka **mleka**, stabilizator: karagen), 4 g pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), 2 g ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g cebula, 1 g olej rzepakowy, 0.08 g czosnek suszony, 0.08 g papryka słodka

Kasza kuskus (pszenica) 40 g

Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka 80 g

Składniki: 58 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 19 g marchew, 15 g jabłko, 2 g oliwa, 0.03 g pieprz, 0 g natka pietruszki

Kompot wiśniowo-truskawkowy

250 ml

Składniki: 208 ml woda, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 20 g truskawki, mrożone, 2 g cukier

Przekąska

Marchewkowe muffiny z orzechami włoskimi 100 g

Składniki: 36 g marchew, 21 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 12 g cukier, 8 g olej rzepakowy, 4 g **orzechy włoskie**, 0.21 g soda oczyszczona, 0.16 g cynamon, 0.15 g proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), 0 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Il danie

Makaron paletki z serem białym i musem truskawkowym 180 g

Składniki: 75 g twaróg sernikowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, twaróg), 56 g truskawki, mrożone, 49 g makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), 0 g makaron kukurydziany

Surówka z marchewki, jabłka i rodzynek 60 g

Składniki: 64 g marchew, 20 g jabłko, 2 g rodzyнки, suszone, 1 g oliwa, 0 g cytryna

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

Przekąska

Banan 120 g