Intendentpro

Jadłospis Jadłospis przedszkolny 23.11.2026-27.11.2026

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

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Bułki kajzerki 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Jajecznica 60 g
Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy

Pomidorki koktajlowe 40 g

Kiełki brokułu 7 g

Kakao 200 ml
Składniki: 198 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 2 g kakao 16%, proszek

Zupa

Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 250 ml
Składniki: 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g kalafior, mrożony, 12 g ziemniaki, 10 g groszek zielony, mrożony, 10 g brukselka, mrożona, 10 g fasolka szparagowa, mrożona, 10 g brokuły, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 6 g kasza kuskus (**pszenica**), 1 g śmietanka ryżowa natumi (woda, składniki ryżowe (syrop ryzowy, 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 natka pietruszki, 0.08 g ziele angielskie, 0.08 g pieprz, 0.03 g liść laurowy, 0 g koperek

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Chleb z dynią 30 g
Składniki: naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, słód **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Kiełbasa krakowska, sucha 20 g

Ogórek 40 g
Składniki: 51 g ogórek

Kalarepa 15 g

Herbata brzoskwiniowa 200 ml
Składniki: 196 ml woda, 2 g herbata brzoskwiniowa (suszone owoce brzoskwini, dzikiej róży, bzu czarnego, jabłoni, aronii oraz hibiskus), 2 g cukier

Zupa

Krem paprykowy z ciecierzycą i grzanką wieloziarnistą 250 ml
Składniki: 38 g papryka czerwona, 38 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 31 g ziemniaki, 23 g ciecierzyca, nasiona suche, 20 g pomidory w puszce krojone, 10 g chleb wieloziarnisty na naturalnym zakwasie **żytnim** (chleb wieloziarnisty na naturalnym zakwasie **żytnim** zakwas **żytni**, mąka **żytnia**, razowa, mąka **żytnia** , mąka **pszenna**, woda, mix wieloziarnisty (płatki **owsiane**, słonecznik, siemie lniane, **sezam**, drożdże, sól)), 9 g jogurt **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7 %), cukier, wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy) sól morska, aromat przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego) witaminy: b6, b12, d2 kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus) może zawierać **orzechy** (nie zawiera orzeszków ziemnych). produkt bezglutenowy. naturalnie nie zawiera laktozy.), 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g cebula, 1.92 g sól o obn. zaw. sodu, 0.15 g czosnek suszony, 0.07 g pieprz, 0.07 g bazylia suszona, 0.07 g suszone pomidory z czosnkiem i bazylią (pomidory suszone (55,8 %), czosnek (24 %), bazylia (5 %), sól, oregano), 0.05 g ziele angielskie, 0.02 g liść laurowy

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem 67 g
Składniki: 60 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

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

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

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

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Budyń z biszkoptami 250 g
Składniki: 154 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 19 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 11.53 g skrobia ziemniaczana, 8 g biszkopty (mąka **pszenna** 48%, masa jajowa past4ryzowana 30%, cukier, skrobia **pszenna**, emulgator: e471; glukoza, substancje spulchniające: węglany amonu, węglany sodu: sól, aromat, barwnik: karoteny), 0 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Chleb graham 30 g
Składniki: mąka **pszenna** graham 70%, mąka **pszenna** 650-30%, woda, żurek (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól.

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Ser gouda tłusty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Ogórek 40 g
Składniki: 51 g ogórek

Rzodkiewka 10 g

Herbata rooibos z nutką cytrusową 200 ml
Składniki: 2 g cukier, 0 ml herbata rooibos, 0 g pomarańcza, 0 g cytryna

Zupa

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 120 g ziemniaki, 42 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 20 g marchew, 12 g wieprzowina boczek bez kości, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 6 g kurczak, tuszka, 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem 67 g
Składniki: 60 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

Sałatka z ryżu, szynki i warzyw 60 g
Składniki: 27 g ryż biały, 7 g papryka czerwona, 7 g szynka delikatesowa z kurczaka, 7 g ogórek kiszony, 7 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g por, 3 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 0.6 g pieprz

Pomidor 40 g
Składniki: 42 g pomidor

Mleko waniliowe 180 ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Zupa

Krem z cukinii i batatów na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym 250 ml
Składniki: 130 ml woda, 65 g bataty, 50 g cukinia, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 7 g groszek ptysiowy (**jaja**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Intendentpro

Jadłospis Jadłospis przedszkolny 23.11.2026-27.11.2026

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

II danie

Makaron ze szpinakiem, pomidorkami koktajlowymi i sosem serowo-śmietanowym 140 g

Składniki: 55 g makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), 40 g szpinak, mrożony, 16 g pomidorki koktajlowe, 16 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 6 g śmietana 30% (śmietanka, białka **mleka**, stabilizator: karagen), 4 g cebula, 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), 0.4 g czosnek, 0.08 g czosnek suszony

Surówka z marchewki i jabłka 60 g

Składniki: 50 g marchew, 25 g jabłko, 2 g olej lniany

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: 160 ml woda, 50 g jabłko

Przekąska

Mandarynki 60 g

II danie

Kotlet kalafiorowo-jajeczny z dipem czosnkowym 100 g

Składniki: 88 g kalafior, 60 g **jaja** kurze całe, 16 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 8 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 6 g cebula, 2.47 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 2 g olej rzepakowy, 2 g kasza manna (**pszenica**), 1 g koperek, 0.2 g czosnek

Ziemniaki z koperkiem 120 g

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

Surówka z czerwonej kapusty 60 g

Składniki: 55 g kapusta czerwona, 10 g jabłko, 10 g marchew, 5.3 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 1 g cytryna, 0.1 g pieprz

Kompot jabłkowo-truskawkowy 180 ml

Składniki: 140 ml woda, 40 g jabłko, 20 g truskawki, mrożone

Przekąska

Pomarańcza 150 g

II danie

Kotlet wieprzowy mielony 75 g

Składniki: 80 g wieprzowina szynka surowa, 10 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g cebula, 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Ziemniaki z koperkiem 120 g

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

Surówka z buraczków z jabłkiem 80 g

Składniki: 70 g burak, 28 g jabłko, 4 g oliwa, 3 g cebula

Kompot truskawka-czerwona porzeczka 200 ml

Składniki: 158 ml woda, 20 g truskawki, mrożone, 20 g porzeczki czerwone 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%).)

II danie

Gyros z kurczaka 70 g

Składniki: 84 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 1 g olej rzepakowy, 0.16 g papryka słodka, 0.16 g czosnek suszony, 0.08 g zioła prowansalskie

Sos czosnkowy 16 ml

Składniki: 16 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2.48 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 0.1 g czosnek

Ryż basmati 40 g

Bukiet warzyw na parze 60 g

Składniki: 70 g bukiet warzyw kwiatowy, mrożony (marchew, kalafior, brokuły)

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 40 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

Przekąska

Siekana galaretka z owocami 180 g

Składniki: 20 g truskawki, mrożone, 8 g galaretka agrestowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne), 6 g galaretka pomarańczowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne), 6 g galaretka truskawkowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne), 6 g galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

II danie

Polędwica z dorsza panierowana 70 g

Składniki: 88 g **dorsz** świeży (**ryba**), 12 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 0.4 g sól o obn. zaw. sodu, 0.04 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 120 g

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

Kolorowa surówka z miodowo-ziołowym 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 śliwkowy 180 ml

Składniki: 158 ml woda, 40 g śliwki, 2 g cukier

Przekąska

Koktajl z mango i banana z mielonym słonecznikiem 150 g

Składniki: 80 g mango mrożone, 63 g banan, 35 g maślanka mlekovita (maślanka naturalna pasteryzowana, **mleko**, żywe kultury bakterii mlekowych.), 4 g słonecznik, nasiona, 1 g syrop klonowy