

Intendent**pro**

Jadłospis Przedszkole

📅 **24.11.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kielbasa delikatesowa z kurczaka

30 g

Ogórek 40 g

Bułki sojowe 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Herbata z cytryną i z miodem ml

Składniki: 150 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 ml herbata czarna

Gruszka 160 g

Herbata z cytryną i z miodem ml

Składniki: 150 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 ml herbata czarna

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Bułka paryska z masłem g

Składniki: 40 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 8 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok pomidorowy 100% 200 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sok marchwiowy 100% 100 ml

📅 **25.11.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Kanapka z serem g

Składniki: 40 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 8 g masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek 50 g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

10 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Herbata z cytryną i z miodem ml

Składniki: 150 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 ml herbata czarna

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

Herbata z cytryną i z miodem ml

📅 **26.11.2025** **Środa**

Śniadanie

Parówki wieprzowe 50 g

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Pomidor 50 g

Ser twarogowy chudy (z mleka) 30 g

g

Herbata miętowa 0 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

Cukier 1 g

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

📅 **27.11.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Bułki kajzerki 40 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser camembert pełnotłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, bakterie fermentacji mlekowej

Pomidor 50 g

Kielbasa delikatesowa z kurczaka

15 g

Herbata z cytryną i miodem ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kielbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 5 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Jogurt polski na deser 125 g

Składniki: **mleko**. brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Bułki kajzerki 25 g

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

Obiad

Podwieczorek

Marchew 30 g

Woda 100 ml

Banan 150 g

Woda 100 ml

Woda 100 ml

Woda 100 ml

Woda 100 ml

Woda 100 ml

Woda 100 ml

Woda 100 ml

Woda 100 ml

Woda 100 ml

Woda 100 ml

📅 **28.11.2025** **Piątek**

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane

Bułki sojowe 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ogórek kiszony 30 g

Serek wiejski 25 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

Herbata owocowa ml

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

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Herbata owocowa ml

Energia: 973 kcal

Energia: 951 kcal

Energia: 958 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 857 kcal