Intendentpro

Jadłospis Przedszkole nr 1 23-27.11

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

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenny graham
Masło ekstra (z mleka)
Pomidor
Sałata
Kiełbasa krakowska sucha (pszenica)
Szczypiorek
Rzodkiewka
Kawa inka na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**), cukier

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, zakwas na żurek (**żyto**), **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
Jajko gotowane
Składniki: **jaja** kurze całe
Makaron z serem i szpinakiem
Składniki: makaron **pszenny** czterojajeczny, gotowany (**jaja**), ser biały półtłusty, szpinak, masło ekstra (z **mleka**), czosnek, olej rzepakowy, sól biała
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Deser malinowy
Składniki: maliny, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), miód pszczeli, cukier
Chrupki kukurydziane

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenny graham
Masło ekstra (z mleka)
Twarożek ze śmietaną
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), sól biała, pieprz
Rzodkiewka
Papryka czerwona
Herbata z cytryna
Składniki: woda, cukier, herbata czarna, cytryna

Obiad

Zupa brokułowa
Składniki: woda, brokuły, mrożone, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym
Składniki: wieprzowina szynka surowa, pieczarki świeże, olej rzepakowy, cebula
Kasza gryczana
Bukiet warzyw
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, mini marchewki, brokuły, mrożone, masło ekstra (z **mleka**), sól biała
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym
Składniki: banan, jabłko, kiwi, arbuz, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), rodzynki, suszone, cytryna, cukier

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenny graham
Masło ekstra (z mleka)
INDYK PIECZONY
Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa, majeranek
Ogórek kiszony
Pomidor
Kawa inka na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Ryż z jabłkami, jogurtem naturalnym i cynamonem
Składniki: jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cynamon
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Zupa mleczna z makaronem
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny
Banan

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem
Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser mozzarella (z **mleka**), pomidor, masło ekstra (z **mleka**)
Szczypiorek
Ogórek
Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier
Jabłko

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem
Składniki: woda, kurczak, tuszka, makaron **pszenny** czterojajeczny (**jaja**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Potrawka z kurczaka
Składniki: kurczak, tuszka, groszek zielony, marchew, por, cebula, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450
Ziemniaki
Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**)
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ciasteczka z jabłkami
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), jabłko, **jaja** kurze całe, cukier, drożdże piekarskie, prasowane
Herbata z cytryna
Składniki: woda, cukier, herbata czarna, cytryna

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb pszenny graham
Miód pszczeli
Masło ekstra (z mleka)
Płatki owsiane na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**
Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem
Składniki: woda, pomidory w puszce krojone, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone
Ryba miruna panierowana
Składniki: **miruna** mrożona (**ryba**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz
Ziemniaki
Surówka z pora, marchewki i jabłka
Składniki: por, jabłko, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel wisniowy własnego wyrobu
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, skrobia ziemniaczana
Chrupki kukurydziane