Intendentpro

Jadłospis Przedszkole nr 1 9-13.11

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

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenny graham
Masło ekstra (z mleka)
Ser gouda tłusty (z mleka)
Pomidor
Sałata
Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, kurczak, tuszka, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane, sól biała
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Zapiekanka tostowa z szynką
Składniki: pieczywo tostowe **pszenne** (**soja**), ser edamski tłusty (z **mleka**), szynka wieprzowa, gotowana, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, papryka czerwona, **jaja** kurze całe, pomidor, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz
Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenny graham
Masło ekstra (z mleka)
Pasta z sera białego i awokado
Składniki: ser biały półtłusty, awokado, olej rzepakowy, czosnek, sól biała
Pomidor
Kakao na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym
Składniki: szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), śmietanka 30% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Gofry tradycyjne
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**), cukier
Jabłko

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenny graham
Masło ekstra (z mleka)
Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem
Składniki: **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), ser edamski tłusty (z **mleka**), szczypiorek, musztarda (**gorczyca**)
Rzodkiewka
Kawa inka na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa krem z kalafiora z grzankami
Składniki: woda, kalafior, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, ziemniaki, por, **seler** korzeniowy, zioła prowansalskie, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, masło ekstra (z **mleka**), chleb **pszenny** graham, sól biała, pieprz
Gulasz wieprzowy
Składniki: wieprzowina łopatka, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy
Kasza bulgur (pszenica)
Ogórek kiszony
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kanapka z dżemem truskawkowym
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)
Kakao na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

13.11.2026 Piątek

Śniadanie

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

Obiad

Zupa porowa z ryżem
Składniki: por, marchewka, kurczak, tuszka, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, ryż biały, natka pietruszki, woda, sól biała, pieprz
Ryba miruna panierowana
Składniki: **miruna** mrożona (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz
Ziemniaki
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką
Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, cukier
Chrupki kukurydziane