Intendentpro

Jadłospis I DEKADA listopad 2026 PRZEDSZKOLE 26

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

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owoce lasu 200 g
Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb razowy 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka drobiowa 20 g
Składniki: mięso z indyka, mięso z kurczaka, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, sól, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Miód naturalny 10 g

Ogórek kiszony naturalnie 20 g
Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Papryka czerwona 20 g

Jabłko 100 g

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Kakao na mleku 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chleb pszenno-żytni 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Paprykarz wegański 20 g
Składniki: ryż biały, gotowany, papryka kolorowa, pomidor, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), cebula

Pomidor 20 g

Sałata 5 g

Mandarynki 100 g

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, grys kukurydziany, woda, sól)

Herbata truskawkowa 200 g
Składniki: owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb pszenny graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Indyk pieczony 20 g
Składniki: mięso z indyka, sól spożywcza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca**

Ogórek 20 g

Papryka czerwona 20 g

Gruszka 100 g

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z suszonymi morelami 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**, morele, suszone

Herbata malinowa 200 ml
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb wieloziarnisty 50 g
Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Schab pieczony 20 g
Składniki: schab wieprzowy, sól, przyprawy, produkt może zawierać **gluten**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Pomidor 20 g

Rukola 3 g

Śliwki 100 g

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa dzika róża 200 g
Składniki: owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Bułka żytnia 50 g
Składniki: mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, zakwas **żytni**, olej rzepakowy,

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Twarożek ze szczypiorkiem: 20 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, szczypiorek, pieprz

Ser żółty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Ogórek 20 g

Sałata 5 g

Banan 100 g

Intendentpro

Jadłospis I DEKADA listopad 2026 PRZEDSZKOLE 26

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

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej, zabielana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem 250 ml

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, śmietana 12% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z mąki pełnoziarnistej z sosem bolognese z mięsem wieprzowym, włoszczyzną posypany serem mazzarellą : 220 g

Składniki: makaron pełnoziarnisty z mąki durum: (**pszenica**, **jaja**), mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), oliwa, mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z sosem jogurtowym : 40 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), koperek

Kalafior na parze z masłem 40 g

Składniki: kalafior, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Kompot jabłko porzeczka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczki czarne

Podwieczorek

Paluch pszenny z twarożkiem 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, **mleko**, cukier, **jaja**, masło, ser twarogowy (z **mleko**)

Obiad

Zupa ogórkowa zabielana z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z koperkiem 250 ml

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), ryż paraboliczny, śmietana 12% (z **mleka**), marchew, **seler** korzeniowy, pieprz, koperek

Pampuchy z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej : 120 g

Składniki: mąka z **pszenicy**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, **jaja** , drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (**mleko**), cukier, sól, gluten z **pszenicy**

Polewa truskawkowa na jogurcie 50 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki

Sałatka owocowa jabłko gruszka brzoskwinia z sokiem z cytryny : 40 g

Składniki: jabłko, gruszka, brzoskwinia, sok ze świeżej cytryny

Marchewka słupki 40 g

Składniki: marchew

Kompot truskawka śliwka: 200 g

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Obiad

Zupa krem z pora zabielany z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypany pestkami dyni: 250 ml

Składniki: woda, por, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, **seler** korzeniowy, ziemniaki, dynia, pestki, łuskane, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Cepeliny z soczewicą z mąki pszennej z dodatkiem pełnoziarnistej okraszone cebulką 150 g

Składniki: woda, soczewica zielona, cebula, płatki ziemniaczane, mąka **pszenna**, typ 450, mąka **pszenna** pełnoziarnista, skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, mąka ryżowa, sól biała, pieprz, olej rzepakowy

Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą 40 g

Składniki: kapusta biała, koperek, oliwa

Bukiet warzyw 40 g

Składniki: brokuł, kalafior, marchew

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Mleczna muffinka z jagodą z mąki pszennej z dodatkiem pełnoziarnistej 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka pełnoziarnista, jagody, **mleko**, **jaja**, olej, proszek do pieczenia [wodorowęglan sodu], cukier

Obiad

Domowy rosołek z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo - warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki : 250 ml

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, lubczyk suszony, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Bitka schabowa duszona w sosie własnym zagęszczonym mąką pszenną pełnoziarnistą : 120 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna** pełnoziarnista

Kluski śląskie 100 g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała

Buraczki z oliwą : 40 g

Składniki: burak, oliwa, sól biała, pieprz

Mix sałat z ogórkiem w sosie winegret i sezamem: 40 g

Składniki: kapusta pekińska, sałata lodowa, ogórek, **sezam**, nasiona, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), olej rzepakowy, rukola, pieprz

Kompot śliwka porzeczka 200 ml

Składniki: woda, śliwki, porzeczki czarne

Podwieczorek

Serek z ananasem na herbatniku : 150 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), ananas, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), herbatniki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja** , cukier, substancje spulchniające: węglany sodu, serwatka w proszku (**mleko**), sól, emulgator: lecytyny słonecznikowej, kwas: kwas cytrynowy, aromat)

Obiad

Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, papryką, pomidorami i ryżem parabolicznym wywarze warzywnym z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, cebula, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, pomidor, **seler** korzeniowy, ryż paraboliczny, fasola czerwona sucha, papryka czerwona, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą pełnoziarnistą i słonecznikiem 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** pełnoziarnista, drożdże, sól), mąka **pszenna**, typ 450, słonecznik, nasiona, sól biała, pieprz

Ziemniaki puree 100 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Marchewka z groszkiem i masłem 40 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z kapusty kiszonej z oliwą 40 g

Składniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), oliwa, pieprz

Kompot truskawka - jabłko 200 g

Składniki: woda, truskawki, mrożone, jabłko

Podwieczorek

Koktajl straciatella z masłem orzechowym na jogurcie 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), masło **orzechowe** 100% (**orzechy arachidowe** 100% (**orzechy ziemne**))

Intendentpro

Jadłospis I DEKADA listopad 2026 PRZEDSZKOLE 26

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

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata truskawkowa 200 g
Składniki: owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb razowy 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Pasztet wieprzowy zapiekany 20 g
Składniki: mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, białko **pszenne**, marchew, **seler**, cebula, pietruszka, pieprz, gałka muszkatołowa, lubczyk, sól, może zawierać **soja**, **gorczyca**

Pomidor 20 g

Ogórek 20 g

Jabłko 100 g

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Kasza manna na mleku z cynamonem 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cynamon

Herbata malinowa 200 ml
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb pszenny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb wieloziarnisty 25 g
Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka drobiowa 20 g
Składniki: mięso z indyka, mięso z kurczaka, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, sól, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Papryka czerwona 20 g

Sałata 5 g

Gruszka 100 g

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Herbata owoce lasu 200 g
Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Pieczywo graham 25 g
Składniki: mąka z pszenicy- **gluten**, mąka **pszenna** razowa- **gluten**, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Szynka wieprzowa 20 g
Składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, marchew suszona, rozmaryn suszony, naturalny aromat cytrynowy. produkt może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Rukola 3 g

Rzodkiewka 20 g

Mandarynki 100 g

13.11.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki ryżowe z mlekiem 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Herbata owocowa dzika róża 200 g
Składniki: owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Bułka grahamka 50 g
Składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Jajko gotowane z sosem tatarskim 45 g
Składniki: **jaja** kurze całe, sos tatarski (jogurt naturalny (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), majonez (musztarda : woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaja**), sól)

Sałata 5 g

Pomidor 20 g

Banan 100 g

Intendentpro

Jadłospis I DEKADA listopad 2026 PRZEDSZKOLE 26

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

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiorem, zielonym groszkiem z ziemniakami zabielana na wywarze warzywnym z koperkiem: 250 ml

Składniki: woda, kalafior, groszek zielony, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koperek, sól biała

Łopatka wieprzowa w kawałkach z marchewką, dynią, pomidorami z mlekiem kokosowym zagęszczony mąką pszenną : 120 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, papryka czerwona, marchew, dynia, pomidor, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, papryka słodka

Ryż paraboliczny 100 g

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką w sosie jogurtowym z nutą czosnkową i nasionami słonecznika: 40 g

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), słonecznik, nasiona, czosnek

Fasolka szparagowa z masłem i bułką pszenną tartą 40 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot jabłko porzeczka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczki czarne

Podwieczorek

Maślanka naturalna do picia (z mleka) 150 g

Paluch kukurydziany 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, grys kukurydziany, woda

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem paraboliczny zabielana na wywarze warzywnym z bazylią oregano i natką pietruszki: 250 ml

Składniki: woda, ryż paraboliczny, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, bazylia suszona, oregano suszone, natka pietruszki

Udko z kurczaka pieczone w ziołach 70 g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, bazylia suszona, tymianek, rozmaryn suszony

Ziemniaki z koperkiem 100 g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Colesław z majonezem 40 g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cytryna, pieprz

Brokuły 40 g

Kompot truskawka śliwka: 200 g

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Podwieczorek

Shake owoce leśne z bananem na jogurcie: 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), porzeczki czarne, mrożone, truskawki, mrożone, porzeczki czerwone, banan, cukier

Obiad

Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, kasza manna (**pszenica**), ogórek kiszony (ogórki 67%, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron pełnoziarnisty z serem białym i brzoskwinią: 220 g

Składniki: woda, ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), makaron pełnoziarnisty z mąki durum: (**pszenica**, **jaja**), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy)

Polewa banan - mango na jogurcie : 50 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), banan, mango

Marchewka tarta z sokiem z cytryny 40 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Ogórek słupki 40 g

Składniki: ogórek

Kompot śliwka porzeczka 200 ml

Składniki: woda, śliwki, porzeczki czarne

Podwieczorek

Kukurydza gotowana 100 g

Składniki: kukurydza, kolby

Obiad

Zupa krem z pieczonej dyni z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi 250 ml

Składniki: woda, dynia, marchew, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne z mintaja panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** pełnoziarnista, drożdże, sól), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki puree 100 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z ogórka kiszonego, papryki i cebulki z oliwą 40 g

Składniki: papryka kolorowa, ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), cebula czerwona, oliwa

Bukiet warzyw z masłem 40 g

Składniki: brokuły, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot truskawka - jabłko 200 g

Składniki: woda, truskawki, mrożone, jabłko

Podwieczorek

Serek kakaowy z wiśniami na biszkopcie: 150 g

Składniki: serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (**mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, kultury bakterii mlekowych), wiśnie bez pestek, mrożone, kakao 16%, proszek, biszkopty (mąka **pszenna**, cukier, **jaja**, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, **mleko**, substancje spulchniające: węglany sodu, sól, barwnik: karoteny)