

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole miejskie nr 11

 14.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Płatki owsiane na mleku

200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**
- Bułki kajzerki (**pszenica**)

35 g
- Masło ekstra (z **mleka**)

8 g
- Banan

120 g
- Ser gouda tłusty (z **mleka**)

20 g
- Papryka słodka

0 g
- Salata

20 g
- Gruszka

80 g

Śniadanie II

- Sok jabłkowy 100%

150 ml
- Wafle ryżowe

30 g
- Śliwki

120 g

Obiad

- Krem z białych warzyw z grzankami na wywarze warzywnym

180 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenno-żytni**, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek
- Makaron z kurczakiem i szpinakiem

130 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa
- Marchew

100 g
- Woda z miętą

150 ml

Składniki: woda, mięta

 15.09.2026

Wtorek

Śniadanie

- Kakao z mlekiem

200 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek
- Chleb **pszenno-żytni**

35 g
- Masło ekstra (z **mleka**)

8 g
- Pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka

20 g

Składniki: ciecierzycza konserwowa, burak, czosnek, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz
- Jabłko

110 g

Śniadanie II

- Mleko** krowie, 2% tłuszczu

150 ml
- Pieczywo chrupkie ryżowo-kukurydziane (p. bezglutenowy)

35 g
- Konfitura truskawkowa

20 g
- Kalarepa

100 g

Obiad

- Zupa kalafiorowa

250 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Ryż brązowy

35 g
- Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym

100 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz
- Buraczki zasmażane

90 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz
- Kompot owocowy

180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 16.09.2026

Środa

Śniadanie

- Kawa zbożowa na mleku

180 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)
- Bułki owsiane (**pszenica, orkisz**)

35 g
- Masło ekstra (z **mleka**)

8 g
- Szynka z indyka

65 g
- Pomidorki koktajlowe

35 g
- Salata lodowa

10 g
- Gruszka

110 g

Śniadanie II

- Woda z cytryną

200 ml

Składniki: woda, cytryna
- Kasza manna (**pszenica**)

40 g
- Truskawki, mrożone

100 g
- Melon

100 g

Obiad

- Zupa fasolowa na wywarze warzywnym

250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała
- Ziemniaki gotowane

100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała
- Połędwica z piersi kurczaka

70 g
- Surówka z pora, marchewki i jabłka

100 g

Składniki: jabłko, por, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)
- Sok wieloowocowy świeży

180 ml

Składniki: pomarańcza, jabłko, kiwi, marchew, woda

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

 17.09.2026

Czwartek

Śniadanie

- Kakao z mlekiem

200 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek
- Bułki kajzerki (**pszenica**)

35 g
- Masło ekstra (z **mleka**)

8 g
- Pasta guacamole

20 g

Składniki: awokado, cytryna, czosnek
- Papryka słodka

110 g

Śniadanie II

- Herbata owocowa

160 g
- Jogurt grecki z miodem

120 g

Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), miód pszczeli
- Biszkopty (p. bezglutenowy)

30 g
- Śliwki

100 g

Obiad

- Krem z dyni

200 ml

Składniki: dynia, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, pomidory w puszcze krojone, cebula, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony
- Ziemniaki, gotowane w wodzie

100 g
- Kotlet mielony z miruny panierowany

75 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450
- Surówka z kapusty kiszzonej

110 g

Składniki: kapusta kiszzona, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz
- Herbata z lipy

5 g

 18.09.2026

Piątek

Śniadanie

- Kawa zbożowa na mleku

180 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)
- Chleb **pszenno-żytni**

35 g
- Masło ekstra (z **mleka**)

8 g
- Pasta jajeczna z rzodkiewką

20 g

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (**jaja**, **gorczyca**), natka pietruszki, rzodkiewka, sól biała, pieprz
- Ogórek

100 g
- Ananas

100 g

Śniadanie II

- Woda z truskawką

180 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone
- Mus owocowy

100 g
- Marchew

100 g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

200 g
- Orzechy włoskie**

10 g
- Obiad

- Zupa gołąbkowa

280 ml

Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa, mięso mielone wieprzowo- wołowe, marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
- Pierogi z serem (**pszenica**, **jaja**, **mleko**)

200 g
- Masło ekstra (z **mleka**)

5 g
- Cynamon

0 g
- Banan

110 g
- Woda z miętą

200 ml

Składniki: woda, mięta