Intendentpro

Jadłospis Przedszkole w Grabówce 16.11 - 27.11.2026 r.

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

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kakao 100 ml bez cukru 100 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek
Chleb żytni razowy 25 g
Masło ekstra (z mleka) 4 g
Szynka wieprzowa, gotowana 15 g
Papryka czerwona 15 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300 ml
Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, por, ryż biały, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), soczewica czerwona, nasiona suche, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała
Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym 80 g
Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, olej rzepakowy, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, **jaja** kurze całe, cebula, sól biała, pieprz
Kasza kuskus (pszenica) 70 g
Kompot owocowy 100 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka) 100 g
Owoc 50 g
Chrupki kukurydziane 10 g
Kompot owocowy. 150 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 952 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,7 g	33,5 g	109,3 g

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**
Chleb pszenno-żytni 25 g
Masło ekstra (z mleka) 4 g
Szynka z indyka 15 g
Rzodkiewka 15 g

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Kotlet sojowy ala schabowy 80 g
Składniki: **soja**, nasiona suche, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
Ziemniaki gotowane 100 g
Składniki: ziemniaki, sól biała
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 50 g
Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa, marchew, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz
Woda z cytryną 100 ml
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Bułka tradycyjna z masłem, wędliną z kurczaka i pomidorem 90 g
Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)
Owoc 50 g
Woda z cytryną 150 ml
Składniki: woda, cytryna
Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Energia: 962 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43,9 g	35,8 g	108,7 g

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Bułka tradycyjna z pastą jajeczną i pomidorem 60 g
Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), pomidor, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki
Herbata owocowa 100 ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Krem z dyni 300 ml
Składniki: dynia, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, pomidory w puszce krojone, cebula, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony
Serniczek z sera białego z polewą śmietanową 100 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)
Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Domowa pizza z serem gouda, szynką, czerwoną papryką i kukurydzą 60 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, papryka czerwona, ser gouda tłusty (z **mleka**), szynka wieprzowa, gotowana, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, woda, drożdże piekarskie, prasowane, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek, kukurydza, konserwowa
Owoc 50 g
Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona
Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Energia: 951 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
33 g	39,7 g	112,6 g

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Budyń kakaowy na mleku 80 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier, skrobia ziemniaczana
Bułka pełnoziarnista z masłem, kiełbasą krakowską, ogórkiem świeżym 63 g
Składniki: bułki **pszenne** grahamki, kiełbasa krakowska, sucha, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)
Herbata owocowa 150 g

Obiad

Zupa ogórkowa 350 ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, koperek, soczewica czerwona, nasiona suche, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Pierś z kurczka w panierce kukurydzianej 80 g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka kukurydziana, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz
Ryż biały, gotowany 100 g
Surówka porowa z koperkiem 50 g
Składniki: por, kapusta biała, marchew, koperek
Woda z pomarańczą 150 ml
Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kanapka pieczywa pszenno-żytniego z polędwicą wieprzową i szczypiorkiem 55 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, wieprzowina polędwica, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)
Owoc 50 g
Woda z pomarańczą 150 ml
Składniki: woda, pomarańcza
Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Energia: 848 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
38,2 g	33,1 g	94,6 g

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kawa Inka z mlekiem 150 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)
Bułka Tradycyjna (pszenica) 25 g
Masło ekstra (z mleka) 5 g
Pasztet drobiowo- wieprzowy (pszenica, soja, seler) 15 g
Szczypiorek 10 g

Obiad

Barszcz czerwony z zabielany śmietaną 250 ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, gotowane w wodzie, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), kurczak, tuszka, natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
Filet z miruny panierowany 75 g
Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy
Ziemniaki, gotowane w wodzie 100 g
Kapusta kiszona 50 g
Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Mleczna bułeczka z mąką jaglaną, niskosłodzona - wypiek własny 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, mąka jaglana, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane
Dynia, pestki, łuskane 10 g
Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona
Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Energia: 963 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34,3 g	36,4 g	112,9 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole w Grabówce 16.11 - 27.11.2026 r.

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

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Pudding z ryżowy na mleku 100 g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ryż biały, miód pszczeli

Bułki kajzerki (pszenica) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Polędwica z piersi kurczaka 15 g

Pomidor 15 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem na wywarze warzywnym 300 ml
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, przyprawa warzywna (p. bezglutenowy), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowo - warzywny 40 g
Składniki: wieprzowina łopatka, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, czosnek, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 50 g

Surówka z marchewki i jabłka 50 g
Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy. 150 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Szpinakowa muffinka z mąką z amarantusa, niskosłodzone - wypiek własny 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, mąka z amarantusa, szpinak, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Owoc 50 g

Kompot owocowy 100 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Energia: 868 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
33 g	31,5 g	109,1 g

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi. 150 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Chleb żytni razowy 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Szynka wieprzowa, gotowana 15 g

Papryka czerwona 15 g

Herbata owocowa 100 ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300 ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z mięsem (pszenica, jaja) 120 g

Omasta z cebulą 40 g
Składniki: cebula, olej rzepakowy

Ogórek kiszony 50 g

Woda z cytryną 150 ml
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Bułka tradycyjna z masłem, wędliną z kurczaka i pomidorem 90 g
Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Owoc 50 g

Woda z cytryną 150 ml
Składniki: woda, cytryna

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Energia: 860 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
41 g	33,4 g	94,7 g

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem 25 g
Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)

Polędwica z piersi kurczaka 15 g

Rzodkiewka 15 g

Kakao 100 ml bez cukru 100 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 100 g
Składniki: ziemniaki, pieczarki świeże, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 50 g
Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Makaron z twarogiem, jogurtem i owocami 120 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, owoc, jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z **mleka**), cukier

Owoc 50 g

Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Energia: 942 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,7 g	34,7 g	112,2 g

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Kasza manna na mleku 100 g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Chleb pszenno-żytni 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Polędwica sopocka 15 g

Ogórek 15 g

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml
Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, chleb **pszenno-żytni** , mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Makaron farfalle z sosem pomidorowym z soją i warzywami 100 g
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, **soja**, nasiona suche, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, cebula, olej rzepakowy, oregano suszone

Woda z pomarańczą 150 ml
Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kanapka: bułka kajzerka z masłem, szynką z kurczaka i szczypiorkiem 55 g
Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Owoc 50 g

Woda z pomarańczą 100 ml
Składniki: woda, pomarańcza

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Energia: 983 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,7 g	37,7 g	108,4 g

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem 150 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Bułka Tradycyjna (pszenica) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Ser gouda tłusty (z mleka) 15 g

Herbata owocowa 150 g

Szczypiorek 10 g

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Fielt z miruny z sosem cytrynowym 50 g
Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), olej rzepakowy, cytryna, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 100 g

Buraki, gotowane w wodzie 50 g

Kompot owocowy. 150 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Cynamonka z mąką z ciecierzycy, niskosłodzona - wypiek własny 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, woda, olej rzepakowy, ciecierzyca, nasiona suche, cukier, **jaja** kurze całe, cynamon, siemię lniane, drożdże piekarskie, prasowane

Marchewka słupki 50 g
Składniki: marchew

Kompot owocowy. 150 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Energia: 912 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34,2 g	36,8 g	101,5 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole w Grabówce 16.11 - 27.11.2026 r. - bezmleczna

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

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 25 g
Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów 5 g
Szynka wieprzowa, gotowana 15 g
Papryka czerwona 15 g
Herbata owocowa 150 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300 ml
Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, por, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym 80 g
Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, marchew, gotowana w wodzie, ryż biały, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, sól biała, pieprz

Kasza kuskus (pszenica) 80 g
Kompot owocowy 100 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Mus jabłkowy 100% 100 g
Chrupki kukurydziane 10 g
Owoc 50 g
Kompot owocowy. 150 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 945 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34,7 g	28,7 g	127,1 g

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 25 g
Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów 5 g
Szynka z indyka 15 g
Rzodkiewka 15 g
Herbata owocowa 150 g

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet sojowy ala schabowy 80 g
Składniki: **soja**, nasiona suche, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane 70 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 50 g
Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa, marchew, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 100 ml
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Bułka tradycyjna z masłem roślinnym, wędliną z kurczaka i pomidorem 59 g
Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, masło roślinne delma extra - bez konserwantów

Owoc 50 g
Woda z cytryną 150 ml
Składniki: woda, cytryna

Energia: 694 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
33,7 g	22,2 g	82,9 g

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Bułka tradycyjna z pastą jajeczną i pomidorem 60 g
Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), pomidor, **jaja** kurze całe, masło roślinne delma extra - bez konserwantów, natka pietruszki

Herbata owocowa 100 ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Krem z dyni 300 ml
Składniki: dynia, ziemniaki, woda, pomidory w puszce krojone, cebula, olej rzepakowy, czosnek, kasza kuskus (**pszenica**), soczewica czerwona, nasiona suche, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Pyzy z mięsem wieprzowym 120 g
Składniki: pyzy z mięsem wieprzowym (**pszenica**), olej rzepakowy

Kalafior, gotowany w wodzie 50 g
Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Pizza bezmleczna, szynką, czerwoną papryką i kukurydzą 80 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, szynka konserwowa, olej rzepakowy, papryka czerwona, przecier pomidorowy, kukurydza, konserwowa, woda, drożdże piekarskie, prasowane, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek

Owoc 50 g
Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 883 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
24,6 g	33,9 g	89,8 g

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Bułka pełnoziarnista z masłem, kiełbasą krakowską, ogórkiem świeżym 63 g
Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ogórek, kiełbasa krakowska, sucha, masło roślinne delma extra - bez konserwantów

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś z kurczka w panierce kukurydzianej 80 g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka kukurydziana, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ryż biały, gotowany 100 g
Surówka porowa z koperkiem 50 g
Składniki: por, kapusta biała, marchew, koperek

Woda z pomarańczą 150 ml
Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kanapka pieczywa pszenno-żytniego z polędwicą wieprzową i szczypiorkiem 55 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, wieprzowina polędwica, szczypiorek, masło roślinne delma extra - bez konserwantów

Owoc 50 g
Woda z pomarańczą 150 ml
Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 714 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34 g	27 g	80,1 g

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka Tradycyjna (pszenica) 25 g
Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów 4 g
Szczypiorek 10 g
Pasztet drobiowo- wieprzowy (pszenica, soja, seler) 15 g
Herbata owocowa 150 g

Obiad

Barszcz czerwony 300 ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, gotowane w wodzie, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z miruny panierowany 75 g
Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 100 g
Kapusta kiszona 50 g
Kompot owocowy. 150 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Bułeczka z mąką jaglaną, nisko słodzona - wypiek własny 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami a i d, mąka jaglana, **jaja** kurze całe, drożdże piekarskie, prasowane

Dynia, pestki, łuskane 10 g
Kompot owocowy. 150 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 777 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
24,9 g	29,8 g	92,8 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole w Grabówce 16.11 - 27.11.2026 r. - bezmleczna

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

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Bułki kajzerki (pszenica) 25 g
Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów 4 g
Polędwica z piersi kurczaka 15 g
Pomidor 15 g
Herbata owocowa 150 ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 350 ml
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, makaron pszenny bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Gulasz wieprzowo - warzywny 50 g
Składniki: wieprzowina łopatka, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, cebula, czosnek, sól biała, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 100 g
Surówka z marchewki i jabłka 50 g
Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy
Kompot owocowy. 150 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Szpinakowa muffinka z mąką z amarantusa, niskosłodzone - wypiek własny 50 g
Składniki: mąka pszenna, typ 450, mąka z amarantusa, szpinak, olej rzepakowy, jaja kurze całe, cukier, proszek do pieczenia (pszenica)
Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 876 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29,7 g	35,7 g	102,1 g

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 25 g
Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów 4 g
Szynka wieprzowa, gotowana 15 g
Papryka czerwona 15 g
Herbata owocowa 100 ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300 ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Pierogi z mięsem (pszenica, jaja) 120 g
Omasta z cebulą 40 g
Składniki: cebula, olej rzepakowy
Woda z cytryną 150 ml
Składniki: woda, cytryna
Ogórek kiszony 50 g

Podwieczorek

Bułka tradycyjna z masłem, wędliną z kurczaka i pomidorem 60 g
Składniki: bułki kajzerki (pszenica), szynka z piersi kurczaka, pomidor, masło roślinne delma extra - bez konserwantów
Owoc 50 g
Woda z cytryną 150 ml
Składniki: woda, cytryna

Energia: 631 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
31,8 g	24,1 g	67,9 g

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem roślinnym. 25 g
Składniki: bułki pszenne grahamki, masło roślinne delma extra - bez konserwantów
Polędwica z piersi kurczaka 15 g
Rzodkiewka 15 g
Herbata owocowa 100 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony
Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 100 g
Składniki: ziemniaki, pieczarki świeże, mąka pszenna, typ 450, cebula, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, jaja kurze całe, sól biała, pieprz
Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 50 g
Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por
Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Makaron z musem jabłkowym i cynamonem 120 g
Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, mus jabłkowy 100%, cynamon, cukier
Owoc 50 g
Kompot owocowy 150 ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 791 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
25,8 g	24,8 g	111,1 g

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 25 g
Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów 4 g
Polędwica sopocka 15 g
Ogórek 15 g
Herbata owocowa 150 g

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami 150 ml
Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, chleb pszenno-żytni, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek
Makaron farfalle z sosem pomidorowym z soją i warzywami 100 g
Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, soja, nasiona suche, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, cebula, olej rzepakowy, oregano suszone
Woda z pomarańczą 150 ml
Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kanapka: bułka kajzerka z masłem, szynką z kurczaka i szczypiorkiem 55 g
Składniki: bułki kajzerki (pszenica), szynka z piersi kurczaka, szczypiorek, masło roślinne delma extra - bez konserwantów
Owoc 50 g
Woda z pomarańczą 150 ml
Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 695 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34,8 g	23 g	81,1 g

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka Tradycyjna (pszenica) 25 g
Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów 4 g
Szynka z indyka 15 g
Szczypiorek 10 g
Herbata owocowa 150 g

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 150 ml
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, makaron pszenny bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Fielt z miruny z sosem cytrynowym 40 g
Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), olej rzepakowy, cytryna, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz
Ziemniaki, gotowane w wodzie 100 g
Buraki, gotowane w wodzie 50 g
Kompot owocowy. 150 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Cynamonka z mąką z ciecierzycy, niskosłodzona - wypiek własny 50 g
Składniki: mąka pszenna, typ 450, woda, olej rzepakowy, ciecierzyca, nasiona suche, cukier, jaja kurze całe, cynamon, siemię lniane, drożdże piekarskie, prasowane
Marchewka słupki 50 g
Składniki: marchew
Kompot owocowy. 150 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 684 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
24 g	21,3 g	89 g