

Intendent **pro** Jadłospis Przedszkole w Grabówce 05.10 - 16.10.2026 r.

📅 **05.10.2026 Poniedziałek**

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Chleb pszenno-żytni 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Polędwica wieprzowa (pszenica, soja, seler, gorczyca) 15 g

Szczypiorek 5 g

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem 300 g

Składniki: woda, marchew, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Potrawka z indyka z mango w sosie warzywnym z mleczkiem kokosowym 50 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mango, mleczko kokosowe, marchew, kukurydza, konserwowa, groszek zielony, gotowany w wodzie, papryka czerwona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, woda, pieprz, sól biała

Ryż biały, gotowany 100 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

📅 **06.10.2026 Wtorek**

Śniadanie

Budyń kakaowy na mleku 80 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier, skrobia ziemniaczana

Bułki kajzerki (pszenica) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Szynka delikatesowa z kurczaka 15 g

Pomidor 15 g

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczeń z soczewicy, marchewki i warzyw w sosie własnym 50 g

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, natka pietruszki

Ziemniaki, późne 100 g

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

📅 **07.10.2026 Środa**

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem 40 g

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)

Papryka czerwona 15 g

Parówki z szynki (gorczyca) 50 g

Keczup 10 g

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 350 ml

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Naleśniki z twarogiem i polewą 120 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

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

📅 **08.10.2026 Czwartek**

Śniadanie

Kakao z mlekiem 150 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Bułka tradycyjna z masłem, wędliną z kurczaka i świeżym ogórkiem 49 g

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami 300 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, **seler** korzeniowy, marchew, pietruszka, korzeń, por, śmietana 18% (z **mleka**), chleb chrupki (**pszenica**, **żyto**), olej rzepakowy, natka pietruszki, kura, tuszka, pieprz, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, sól biała, liść laurowy, tymianek

Kotlet schabowy 60 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Kasza kus kus po ugotowaniu 100 ml

Składniki: kasza kuskus (**pszenica**)

Mizeria ze śmietaną 50 g

Składniki: ogórek, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, cytryna

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

📅 **09.10.2026 Piątek**

Śniadanie

Chleb żytni razowy 40 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Serek śmietankowy (z mleka) 20 g

Rzodkiewka 15 g

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Barszcz zabielały z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, natka pietruszki, kasza **jęczmienna**, wiejska, pieprz, liść laurowy, sól biała, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 50 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka porowa z koperkiem 70 g

Składniki: por, marchew, olej rzepakowy, koperek

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Intendent**pro** Jadłospis Przedszkole w Grabówce 05.10 - 16.10.2026 r.

Podwieczorek

Serek twarogowy,
homogenizowany, waniliowy (z
mleka) 140 g

Chrupki kukurydziane (p.
bezglutenowy) 20 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 971 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
47,3 g	33,3 g	115,9 g

Podwieczorek

Chleb pszenno-żytni 25 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Szynka wieprzowa, gotowana 15 g

Ogórek 15 g

Owoc 50 g

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Energia: 815 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29,7 g	28,6 g	103,6 g

Podwieczorek

Tortilla z polędwicą wieprzową,
serem gouda, papryką i kukurydzą.

80 g

Składniki: mąka pszenna, typ 550, woda, ser gouda tłusty
(z mleka), szynka wieprzowa, gotowana, olej rzepakowy,
papryka czerwona, kukurydza, konserwowa, sól biała

Owoc 50 g

Kompot owocowy. 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 1013 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,6 g	37,1 g	124,3 g

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

Podwieczorek

Chleb pszenno-żytni 25 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser gouda tłusty (z mleka) 15 g

Pomidor 15 g

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 932 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
37 g	35,5 g	107 g

Podwieczorek

Drożdżówka z serem białym i
płatkami owsianymi, niskosłodzona

- wypiek własny 60 g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, ser twarogowy
półtłusty (z mleka), płatki owsiane, olej rzepakowy, jaja
kurze całe, cukier

Owoc 50 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

Energia: 971 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32,6 g	42,5 g	107,4 g

Intendent**pro** Jadłospis Przedszkole w Grabówce 05.10 - 16.10.2026 r.

📅 12.10.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku z owocami

160 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, owoc, płatki jaglane

Chleb pszenno-żytni 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Szynka wieprzowa, gotowana 15 g

Ogórek 15 g

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze

warzywnym z ryżem 300 ml

Składniki: woda, marchew, ryż biały, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), por, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, olej rzepakowy, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Podudzie z kurczaka ze skórą 50 g

Kasza bulgur po ugotowaniu 100 g

Składniki: kasza bulgur (**pszenica**)

Salata zielona z rzodkiewką i

śmietaną 50 g

Składniki: salata, śmietana 18% (z **mleka**), szczypiorek

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Ciastka owsiane na miodzie z

nasionami chia i mąką jaglaną 40 g

Składniki: płatki **owsiane**, mąka jaglana, cukier, olej rzepakowy, chia, nasiona (szałwia hiszpańska), miód pszczeli, soda oczyszczona

Owoc 50 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

Energia: 915 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
38,6 g	35,3 g	105,2 g

📅 13.10.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami

zbożowymi 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**

Bułka pełnoziarnista z masłem,

kiełbasą krakowską i pomidorem

59 g

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, kiełbasa krakowska, sucha, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Zupa kalafiorowa 300 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, kura, tuszka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron farfalle z sosem

pomidorowym z soją i warzywami

100 g

Składniki: makaron **pszenny** bezglutenowy, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, **soja**, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, oregano suszone

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kanapka z szynką wieprzową i

papryką 65 g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**)

Owoc 50 g

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

Energia: 890 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
41,2 g	36,1 g	93,5 g

📅 14.10.2026 **Środa**

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser gouda tłusty (z mleka) 15 g

Papryka czerwona 15 g

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze

warzywnym z grzankami 350 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, **seler** korzeniowy, marchew, pietruszka, korzeń, por, chleb chrupki (**pszenica, żyto**), olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek

Kluseczki leniwe ze śmietaną 150 g

Składniki: ziemniaki, późne, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**) , **jaja** kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Kiełbaska z szynki w cieście 50 g

Składniki: ciasto drożdżowe (**pszenica, mleko**), parówki z szynki (**gorczyca**)

Owoc 50 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

Energia: 888 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,1 g	34,4 g	103,4 g

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

📅 15.10.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu

(z mleka) 100 g

Bułka Tradycyjna (pszenica) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Polędwica sopocka 15 g

Rzodkiewka 15 g

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, fasola biała, nasiona suche, kurczak, tuszka, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z kurczaka panierowany 60 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ryż biały, gotowany 100 g

Pomidor ze szczypiorkiem 50 g

Składniki: pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Racuchy z jabłkami 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jabłko, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Owoc 50 g

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

Energia: 946 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
42,5 g	34,3 g	111,7 g

📅 16.10.2026 **Piątek**

Śniadanie

Kawa Inka z mlekiem 150 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

Chleb pszenno-żytni 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Paszтет drobiowy 15 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy

Szczypiorek 10 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze

warzywnym 350 ml

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

Filet z miruny w cieście 70 g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 100

g

Ogórek małosolny 50 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Kanapka z polędwicą wieprzową i

rzodkiewką 55 g

Składniki: chleb **żytni** razowy, polędwica wieprzowa (**pszenica, soja, seler, gorczyca**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

Marchewka słupki 50 g

Składniki: marchew

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

Energia: 914 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
39,9 g	33,9 g	101,5 g

Intendent**pro** Jadłospis Przedszkole w Grabówce 05.10 - 16.10.2026 r. - bezmleczna

📅 **05.10.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni** 25 g
- Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g
- Polędwica wieprzowa (pszenica, soja, seler, gorczyca)** 4 g
- Szczypiorek** 5 g
- Herbata owocowa** 150 ml
- Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

- Rosół z kurczaka z makaronem** 300 g
- Składniki: woda, marchew, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, por, makaron **pszen**ny bezjajeczny, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała
- Potrawka z indyka z mango w sosie warzywnym z mleczkiem kokosowym** 40 g
- Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, mango, marchew, kukurydza, konserwowa, groszek zielony, gotowany w wodzie, papryka czerwona, koncentrat pomidorowy, 30%, woda, pieprz, sól biała
- Ryż biały, gotowany** 100 g
- Kompot owocowy** 150 ml
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

- Kisiel truskawkowy** 100 g
- Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana
- Chrupki kukurydziane (p. bezglutenowy)** 20 g
- Kompot owocowy** 150 ml
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 601 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
16,5 g	19,1 g	86,4 g

📅 **06.10.2026** **Wtorek**

Śniadanie

- Bułki kajzerki (pszenica)** 25 g
- Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g
- Szynka delikatesowa z kurczaka** 15 g
- Pomidor** 15 g
- Herbata owocowa** 150 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem - bezmleczna** 250 ml
- Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszen**ny bezjajeczny, cebula, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Paszтет z ciecierzycy pieczony** 60 g
- Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, **jaja** kurze całe, natka pietruszki
- Ziemniaki, gotowane w wodzie** 100 g
- Surówka z marchewki i jabłka** 50 g
- Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy
- Woda z cytryną** 150 ml
- Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

- Chleb pszenno-żytni** 25 g
- Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g
- Szynka wieprzowa, gotowana** 15 g
- Ogórek** 15 g
- Owoc** 50 g
- Woda z cytryną** 150 ml
- Składniki: woda, cytryna

Energia: 790 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,8 g	17,2 g	111,2 g

📅 **07.10.2026** **Środa**

Śniadanie

- Bułka grahamka z masłem roślinnym** 50 g
- Składniki: bułki **pszen**ne grahamki, masło roślinne delma extra - bez konserwantów
- Papryka czerwona** 15 g
- Parówki z szynki (gorczyca)** 50 g
- Ketchup** 10 g
- Herbata owocowa** 150 g

Obiad

- Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami** 250 ml
- Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- Naleśniki z musem jabłkowym** 100 g
- Składniki: mąka **pszen**na, typ 450, mus jabłkowy 100%, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier
- Kompot owocowy** 150 ml
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

- Kompot owocowy.** 150 ml
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona
- Tortilla z polędwicą wieprzową, serem gouda, papryką i kukurydzą.** 80 g
- Składniki: mąka **pszen**na, typ 550, woda, szynka wieprzowa, gotowana, olej rzepakowy, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa, sól biała
- Owoc** 50 g

Energia: 855 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
27,2 g	27,2 g	120,7 g

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

📅 **08.10.2026** **Czwartek**

Śniadanie

- Bułka tradycyjna z masłem roślinnym, wędliną z kurczaka i świeżym ogórkiem** 49 g
- Składniki: bułki kajzerki (**pszen**ica), ogórek, szynka z piersi kurczaka, masło roślinne delma extra - bez konserwantów
- Herbata owocowa** 150 g

Obiad

- Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami - bezmleczny** 300 ml
- Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, **seler** korzeniowy, marchew, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, chleb chrupki (**pszen**ica, **ży**to), sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek
- Kotlet schabowy** 60 g
- Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszen**ica), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
- Kasza kus kus po ugotowaniu** 100 ml
- Składniki: kasza kuskus (**pszen**ica)
- Ogórek świeży z sosem vinegret** 50 g
- Składniki: ogórek, woda, cytryna, oliwa, cukier
- Woda z pomarańczą** 150 ml
- Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

- Chleb pszenno-żytni** 25 g
- Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g
- Polędwica wieprzowa (pszenica, soja, seler, gorczyca)** 15 g
- Pomidor** 15 g
- Owoc** 50 g
- Woda z pomarańczą** 150 ml
- Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 692 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
31 g	17,2 g	95,9 g

📅 **09.10.2026** **Piątek**

Śniadanie

- Chleb żytni razowy** 40 g
- Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g
- Rzodkiewka** 15 g
- Szynka z indyka** 15 g
- Herbata owocowa** 150 g

Obiad

- Barszcz czerwony z ziemniakami - bezmleczny** 300 ml
- Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Paluszki rybne pieczone** 50 g
- Składniki: paluszki **ryb**ne mrożone (**pszen**ica, **ry**ba), olej rzepakowy
- Ziemniaki gotowane** 100 g
- Składniki: ziemniaki, sól biała
- Surówka porowa z koperkiem - bezmleczna** 70 g
- Składniki: por, marchew, koperek, olej rzepakowy
- Kompot owocowy** 150 ml
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

- Drożdżówka z płatkami owsianymi** 40 g
- Składniki: mąka **pszen**na, typ 450, płatki **ows**iane, **jaja** kurze całe, cukier, soda oczyszczona, olej rzepakowy
- Owoc** 50 g
- Kompot owocowy** 150 ml
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 686 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
23,1 g	25 g	86,8 g

Intendent**pro** Jadłospis Przedszkole w Grabówce 05.10 - 16.10.2026 r. - bezmleczna

📅 12.10.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni** 25 g
- Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g
- Szynka wieprzowa, gotowana** 15 g
- Ogórek** 15 g
- Herbata owocowa** 150 g

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem - bezmleczna 250 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, ryż biały, cebula, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podudzie z kurczaka ze skórą 50 g

Kasza bulgur po ugotowaniu 100 g
Składniki: kasza bulgur (**pszenica**)

Salata zielona z rzodkiewką 50 g

Składniki: salata, szczypiorek

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Ciastka owsiane na miodzie z nasionami chia i mąką jaglaną 40 g

Składniki: płatki **owsiane**, mąka jaglana, cukier, olej rzepakowy, chia, nasiona (szahwia hiszpańska), miód pszczeli, soda oczyszczona

Owoc 50 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 577 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
27,2 g	13,3 g	81,5 g

📅 13.10.2026 **Wtorek**

Śniadanie

- Bułka pełnoziarnista z masłem roślinnym, kielbasą krakowską i pomidorem** 59 g
- Składniki: bułki **pszenne** grahamki, pomidor, kielbasa krakowska, sucha, masło roślinne delma extra - bez konserwantów
- Herbata owocowa** 150 g

Obiad

Zupa kalafiorowa - bezmleczna 300 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron farfalle z sosem bolognese i mięsem wieprzowym 100 g

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, cebula, olej rzepakowy, oregano suszone

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kanapka z szynką wieprzową i papryką 65 g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, masło roślinne delma extra - bez konserwantów

Owoc 50 g

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 516 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
27,6 g	20,1 g	52,9 g

📅 14.10.2026 **Środa**

Śniadanie

- Chleb żytni razowy** 35 g
- Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g
- Szynka z piersi kurczaka** 15 g
- Papryka czerwona** 15 g
- Herbata owocowa** 150 g

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami 300 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, **seler** korzeniowy, marchew, pietruszka, korzeń, por, chleb chrupki (**pszenica, żyto**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek

Kopytka ziemniaczane 150 g

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

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Kielbaska z szynki w cieście - bezmleczna 40 g

Składniki: ciasto drożdżowe - bezmleczne (**pszenica**), parówka z kurczaka 100%

Owoc 50 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 600 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
21,1 g	10,1 g	101,2 g

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

📅 15.10.2026 **Czwartek**

Śniadanie

- Bułka Tradycyjna (pszenica)** 25 g
- Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g
- Polędwica sopocka** 15 g
- Rzodkiewka** 15 g
- Herbata owocowa** 150 g

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, fasola biała, nasiona suche, kurczak, tuszka, marchew, kapusta biała, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z kurczaka panierowany 60 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ryż biały, gotowany 100 g

Pomidor ze szczypiorkiem 50 g

Składniki: pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Racuchy z jabłkami 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jabłko, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Owoc 50 g

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 731 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
33,6 g	19,5 g	99,1 g

📅 16.10.2026 **Piątek**

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni** 25 g
- Masło roślinne Delma Extra - bez konserwantów** 5 g
- Paszтет drobiowy** 15 g
- Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy
- Szczypiorek** 10 g
- Herbata owocowa** 150 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny w cieście 70 g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 100 g

Ogórek małosolny 50 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Kanapka z szynką z kurczaka i rzodkiewką 55 g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, rzodkiewka, masło roślinne delma extra - bez konserwantów

Marchewka słupki 50 g

Składniki: marchew

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 647 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
28,8 g	21,3 g	78,4 g