

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole 14-02.10.2026

14.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Bułka pszenna

40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło roślinne

10 g

Składniki: oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy), woda, maślanka, sól, emulgatory (lecytyna słonecznikowa), regulator kwasowości, aromaty, witaminy a i d, barwnik naturalny (beta-karoten)

Szynka konserwowa 100% „Dolina

Dobra"

15 g

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała, czosnek suszony

Serek śmietankowy

20 g

Składniki: serek naturalny łaciaty: twaróg, śmietanka / **mleko**, kultury bakterii mlekowych

Ogórek kiszony

30 g

Bawarka

180 ml

Składniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate" (**mleko**)), herbata czarna

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, porcja rosółowa, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z kielbasą w sosie pomidorowym

150 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kielbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osonka)), ser edamski tłusty („mlepol" **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), pomidory w puszcze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Jabłko

70 g

Energia: 1019 kcal

15.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna

40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka)

10 g

Owsianka na mleku

200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „łaciate" (**mleko**)), płatki **owsiane**

Mus jabłkowy 100%

15 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Marchew

30 g

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy

Gulasz wieprzowy

80 g

Składniki: wieprzowina łopatka, przecier pomidorowy, olej rzepakowy

Kasza gryczana

100 g

Surówka z buraczków

70 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Podwieczorek

Budyń waniliowy z sosem z wiśni

150 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate" (**mleko**)), wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), cukier

Energia: 1025 kcal

16.09.2026

Środa

Śniadanie

Bułka pszenna

40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło roślinne

10 g

Składniki: oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy), woda, maślanka, sól, emulgatory (lecytyna słonecznikowa), regulator kwasowości, aromaty, witaminy a i d, barwnik naturalny (beta-karoten)

Ser mozzarella

15 g

Składniki: „mlekol" **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Połędwica sopocka

15 g

Składniki: „kraina wędlin" mięso wieprzowe (~83 %), woda, sól, stabilizatory (cytryniany, trifosforany), białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca – azotyn sodu.

Ogórek

30 g

Herbata owocowa

180 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa z kapusty i czerwonej soczewicy

200 ml

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, papryka wędzona

Potrawka z ciecierzycą i pomidorami

110 g

Składniki: marchew, pomidory w puszcze krojone, ciecierzycza, nasiona suche, olej rzepakowy

Ryż brązowy

120 g

Podwieczorek

Kanapka z serem i papryką

35 g

Składniki: papryka czerwona, ser gouda tłusty („mlekol" **mleko**, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia), chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Energia: 1025 kcal

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

17.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Chleb żytni razowy

35 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z mleka)

10 g

Ser gouda tłusty

20 g

Składniki: „mlekol" **mleko**, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

Szynka swojska „Sokołów"

20 g

Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść lauowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

Rzodkiewka

30 g

Kakao

180 ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate" (**mleko**)), kakao 16%, proszek

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

200 g

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Kurczak z rożna

80 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka

80 g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Podwieczorek

Banan

120 g

Energia: 1006 kcal

18.09.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło roślinne

10 g

Składniki: oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy), woda, maślanka, sól, emulgatory (lecytyna słonecznikowa), regulator kwasowości, aromaty, witaminy a i d, barwnik naturalny (beta-karoten)

Jajko gotowane

60 g

Składniki: **jaja** kurze całe

Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra"

15 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek

Pomidor

30 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

180 ml

Składniki: **mleko** „łaciate" (**mleko**)

Obiad

Krem z marchewki z grzankami

200 ml

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, udo z kurczaka, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, oliwa, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone

80 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)

Ziemniaki gotowane

110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z ogórka kiszonego

70 g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Podwieczorek

Galaretka owocowa z jabłkiem i musem waniliowo- jogurtowym

150 g

Składniki: woda, jabłko, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne), jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch" **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy bez laktozy (ser twarogowy (**mleko**, kultury bakterii fermentacji mlekowej, enzym: laktaza), wsad waniliowy (cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, naturalny aromat waniliowy, substancja zagęszczająca: guma, guar, laska wanilii 0,02%)),

Energia: 970 kcal

 21.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło roślinne 10 g

Składniki: oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy), woda, maślanka, sól, emulgatory (lecytyna słonecznikowa), regulator kwasowości, aromaty, witaminy a i d, barwnik naturalny (beta-karoten)

Szynka kanapkowa „Dolina Dobra”

15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), woda, sól biała

Ser edamski tłusty 20 g

Składniki: „mleko” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 30 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 180 ml

Składniki: **mleko** „łaciate” (**mleko**)

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 250 g

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

Chili sin carne 100 g

Składniki: pomidory w puszcze krojone, fasola czerwona sucha, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, papryka słodka, oregano suszone, kmin rzymski, pieprz, majeranek, liść laurowy, sól biała

Ryż biały gotowany 100 g

Składniki: ryż biały, oliwa, sól biała

 22.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Płatki ryżowe na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), płatki ryżowe

Kalarepa 30 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

200 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), skrzydło indyka, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, porcja rosółowa, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 100 g

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, koperek, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 80 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

 23.09.2026

Środa

Śniadanie

Chleb pszenny graham 35 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Parówka „Tarczyński” z keczupem 40 g

Składniki: szynka z kurczaka (p. bezglutenowy), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), woda, sól biała, skrobia ziemniaczana, czosnek suszony, majeranek, papryka słodka

Papryka czerwona 30 g

Kakao 180 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa podwawelska, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, porcja rosółowa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z białym serem i brzoskwinią 170 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty („polmlek”, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), cukier

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

 24.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Twarożek ze szczypiorkiem 25 g

Składniki: ser twarogowy tłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), szczypiorek

Szynka swojska „Sokołów” 20 g

Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

Ogórek kiszony 30 g

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Zupa marchwianka z ziemniakami

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym z warzywami 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, papryka czerwona, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), groszek zielony, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól)

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

 25.09.2026

Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Jajecznica ze szczypiorkiem 40 g

Składniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka 30 g

Bawarka 180 ml

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), herbata czarna

Obiad

Krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, gotowany w wodzie, chleb pełnoziarnisty z **żyta**, marchew, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet rybny panierowany 100 g

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna** , sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Colesław 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Gruszka 50 g

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Serek śmietankowy 20 g

Składniki: serek naturalny łaciaty: twaróg, śmietanka / **mleko**, kultury bakterii mlekowych

Energia: 1024 kcal

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 150

ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch"**mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), banan

Energia: 1012 kcal

Podwieczorek

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka konserwowa 100% „Dolina

Dobra" 15 g

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała, czosnek suszony

Ogórek 30 g

Energia: 927 kcal

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z musem

jagodowym 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate" (**mleko**)), jagody mrożone, kasza manna (**pszenica**)

Energia: 944 kcal

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z jabłkami (

pszenica, mleko) 60 g

Energia: 936 kcal

Intendent**pro** **Jadłospis Przedszkole 14-02.10.2026**

 **28.09.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło roślinne 10 g

Składniki: oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy), woda, maślanka, sól, emulgatory (lecytyna słonecznikowa), regulator kwasowości, aromaty, witaminy a i d, barwnik naturalny (beta-karoten)

Szynka konserwowa 100% „Dolina

Dobra" 15 g

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała, czosnek suszony

Serek śmietankowy 20 g

Składniki: serek naturalny łaciaty: twaróg, śmietanka / **mleko**, kultury bakterii mlekowych

Ogórek kiszony 30 g

Bawarka 180 ml

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko „łaciate" (mleko)**), herbata czarna

Obiad

Zupa jarzynowa 200 ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, porcja rosółowa, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese 170 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy

Podwieczorek

Jabłko 50 g

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 935 kcal

 **29.09.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Kiełbasa żywiecka „Krakus" 20 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sól biała, czosnek suszony, pieprz

Zupa mleczna z makaronem 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko „łaciate" (mleko)**), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, cebula, marchew, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, cytryna, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz z bobem i warzywami w sosie pomidorowym 110 g

Składniki: bób, pomidory w puszcze krojone, papryka czerwona, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Kasza pęczak na sypko 100 g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, oliwa, sól biała

Podwieczorek

Banan 120 g

Energia: 915 kcal

 **30.09.2026** **Środa**

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g

Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

Masło roślinne 10 g

Składniki: oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy), woda, maślanka, sól, emulgatory (lecytyna słonecznikowa), regulator kwasowości, aromaty, witaminy a i d, barwnik naturalny (beta-karoten)

Szynka z indyka 100% „Dolina

Dobra" 20 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: „mlekoop" **mleko**, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 30 g

Kakao 180 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko „łaciate" (mleko)**), kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kartacze z mięsem 120 g

Składniki: woda, ziemniak, mielone mięso wieprzowe, ziemniaki, skrobia ziemniaczana, cebula, sól, pieprz, **jajko** , cebula, olej

Podwieczorek

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser mozzarella 20 g

Składniki: „mlekoop" **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Papryka czerwona 30 g

Energia: 937 kcal

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

 **01.10.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka swojska „Sokołów" 15 g

Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

Pasta z czerwonej soczewicy 20 g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, oliwa, czosnek, cebula, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie

Ogórek 30 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 180 ml

Składniki: **mleko** „łaciate" (**mleko**)

Obiad

Zupa buraczkowa 100 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

Eskalopki z kurczaka w sosie pieczarkowym 100 g

Składniki: pieczarki świeże, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, papryka słodka, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty 80 g

Składniki: kapusta biała, koperek, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Kisiel z jogurtem i tartym jabłkiem 150 g

Składniki: woda, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch" **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), kisiel w proszku

Energia: 945 kcal

 **02.10.2026** **Piątek**

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło roślinne 10 g

Składniki: oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy), woda, maślanka, sól, emulgatory (lecytyna słonecznikowa), regulator kwasowości, aromaty, witaminy a i d, barwnik naturalny (beta-karoten)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra" 15 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek

Papryka czerwona 30 g

Bawarka 180 ml

Składniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko „łaciate" (mleko)**), herbata czarna

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami na wywarze warzywnym 180 ml

Składniki: ziemniaki, woda, kalafior, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Paluszki rybne pieczone 80 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 80 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Jogurt z owocami 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch" **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), truskawki, mrożone

Energia: 967 kcal