JADŁOSPIS

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole Publiczne nr 7 im. Bajkowej Przygody

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

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Pomidor
Ogórek zielony
Szczypiorek
Masło ekstra (z mleka)
Parówki z szynki 90% (jaja, soja, mleko, seler, gorczyca)
Keczup
Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Woda
Ananas

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem
Składniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Pyzy z mięsem
Składniki: pyzy z mięsem (**pszenica**, **jaja**), cebula, olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką
Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier

Kompot śliwkowo- jabłkowy
Składniki: woda, śliwki, jabłko, cukier

Podwieczorek

Koktajl malina-mango na maślance z nasionami chia
Składniki: maślanka 1,5 % (z **mleka**), maliny, mrożone, mango, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

Wafle podpłomyki bez cukru (pszenica)

Energia: 873 kcal

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Jajko gotowane
Składniki: **jaja** kurze całe
Papryka żółta
Rzodkiewka
Masło ekstra (z mleka)
Płatki owsiane na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Śniadanie II

Woda
Gruszka

Obiad

Rosół na udźcu indyczym z makaronem
Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z udźca indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Potrawka z udźca indyczego w sosie własnym
Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, papryka słodka

Kasza pęczak na sypko
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, sól biała

Sałatka meksykańska
Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, pomidor, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Kompot truskawkowy
Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Drożdżówka z serem (pszenica, jaja, mleko)
Ananas
Herbata owocowa
Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Energia: 909 kcal

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Pasta z dorsza wędzonego ze szczypiorkiem
Składniki: **dorsz** wędzony (**ryba**), szczypiorek, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), cukier

Śniadanie II

Woda
Mandarynki

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym
Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, masło ekstra (z **mleka**), koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą
Składniki: kiełbasa głogowska, makaron **pszenny** bezjajeczny, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól morska drobnoziarnista, kmin rzymski

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

Podwieczorek

Budyń waniliowy
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, budyń w proszku

Sos truskawkowy
Składniki: truskawki, mrożone

Energia: 985 kcal

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Ser gouda tłusty (z mleka)
Sałata masłowa
Ogórek kiszony
Papryka czerwona
Masło ekstra (z mleka)
Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Woda
Banan

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem
Składniki: woda, skrzydło indyka, marchew, makaron **pszenny** dwujajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietanka 30% (z **mleka**), natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

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

Pure ziemniaczane
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z kalarepy, jabłka, marchewki z jogurtem
Składniki: kalarepa, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), marchew, jabłko, sól biała, pieprz

Kompot śliwkowy
Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Baton pszenny z masłem
Składniki: baton **pszenny**, masło ekstra (z **mleka**)

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%

Energia: 870 kcal

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Szwedzki stół
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, kiełbasa krakowska, sucha, sałata masłowa, papryka żółta, ogórek zielony, rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Woda
Jabłko

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Makaron świderki z serem białym
Składniki: ser twarogowy tłusty (z **mleka**), makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**), cukier

Kompot wiśniowy
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Mleko o smaku truskawkowym
Marchewka słupki
Składniki: marchew

Energia: 906 kcal

UWAGA:Jadłospis może ulec zmianie

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole Publiczne nr 7 im. Bajkowej Przygody

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