

Intendent**pro** **Jadłospis Przedszkole Tęczowe**

 **12.10.2026 Poniedziałek**

Śniadanie

Bułka pszenna z serkiem śmietankowym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), serek śmietankowy (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Polędwiczki wieprzowe pieczone w porach

Składniki: wieprzowina polędwica, por, cebula, olej rzepakowy

Kasza kuskus (pszenica)

Surówka z białej kapusty z koperkiem

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Jabłko

 **13.10.2026 Wtorek**

Śniadanie

Kanapka ze smalcem z fasoli

Składniki: fasola biała, nasiona suche, chleb **pszenny**, cebula, jabłko, ogórek kiszony, olej rzepakowy

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Kawa zbożowa na mleku

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

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

II danie

Curry z pieczoną dynią i ciecierzycą, ryż basmati

Składniki: dynia mrożona, ryż basmati, mleczko kokosowe, pomidory w puszcze krojone, soczewica czerwona, nasiona suche, ciecierzycza konserwowa, cebula, olej rzepakowy, imbir świeży, sól biała, curry, pieprz, kmin rzymski, kolendra mielona, kurkuma

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan

Gruszka

 **14.10.2026 Środa**

Śniadanie

Jajecznicza

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Bułka grahamka z masłem

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

Rzodkiewka

Kakao

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

Zupa

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

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

II danie

Pieczony filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kalafior na parze

Składniki: kalafior, mrożony

Podwieczorek

Jogurt na deser nektarynka-pomarańcza (z mleka)

Kiwi

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

 **15.10.2026 Czwartek**

Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor

Kawa zbożowa na mleku

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

Zupa

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: woda, burak, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, kapusta biała, fasola biała, nasiona suche, natka pietruszki, cytryna, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

II danie

Makaron z truskawkami i jogurtem greckim

Składniki: truskawki, mrożone, jogurt grecki (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, cytryna

Podwieczorek

Mus owocowy

 **16.10.2026 Piątek**

Śniadanie

Kanapka z pastą makreli

Składniki: **makrela** wędzona (**ryba**), chleb **pszenno-żytni**, cebula, masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jaja, gorczyca**)

Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, **seler** naciowy, rzodkiewka

Herbata rooibos

Składniki: woda, cukier, herbata rooibos

Zupa

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

II danie

Klopsy z dorsza w sosie koperkowym

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), woda, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koperek

Kasza bulgur (pszenica)

Surówka szwedzka

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Podwieczorek

Deser mleczny, ryżowo-jabłkowy Banan