Intendentpro

Jadłospis 5 tydzień ŻŁOBEK

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

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 100 ml
Składniki: 94 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g płatki ryżowe

Pasta jajeczna 20 g
Składniki: 25 g **jaja** kurze całe, 5 g oliwa, 3 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g lubczyk suszony, 0 g sól biała

Chleb żytni razowy 20 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z mleka) 3 g

Papryka zielona 30 g

Woda z miętą 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g mięta

Śniadanie II

Mus śliwkowy własnego wyrobu 30 g
Składniki: 40 g śliwki, 1 g cukier

Serek wiejski 70 g
Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

Woda 150 ml

Zupa

Krem z dyni 150 ml
Składniki: 60 g dynia, 36 g ziemniaki, 36 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 ml woda, 25 g pomidor, 6 g cebula, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g olej rzepakowy, 1.5 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g kurkuma, 0 g imbir suszony mielony

Woda 150 ml

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z serkiem śmietankowym 40 g
Składniki: 25 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g serek śmietankowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, sól), 4 g masło ekstra (z **mleka**)

Płatki żytnie na mleku 100 ml
Składniki: 94 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 8 g płatki **żytnie**

Pomidor 30 g

Woda 150 ml

Śniadanie II

Pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka 15 g
Składniki: 14 g ciecierzyca konserwowa, 6 g burak, 5 g oliwa, 1 g sok ze świeżej cytryny, 0.75 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Chleb orkiszowy 20 g
Składniki: mąka **pszenna- orkiszowa**, woda, otręby **pszenne- orkiszowe**, kiełki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka **pszenna- orkiszowa** pełnoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, słód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.

Papryka słupki 30 g
Składniki: 50 g papryka czerwona

Woda z miętą 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 0 g mięta

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem (na wywarze z jarskim) 130 ml
Składniki: 87 ml woda, 22 g marchew, 22 g ryż brązowy, 17 g pietruszka, korzeń, 13 g **seler** korzeniowy, 9 g koncentrat pomidorowy, 30%, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g por, 3 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Woda 150 ml

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 100 ml
Składniki: 83 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 17 g płatki **jęczmienne**

Herbata malinowa 150 ml
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Mus jabłkowy 30 g
Składniki: 50 g jabłko

Orzechy włoskie- rozdrobnione 10 g
Składniki: 10 g **orzechy włoskie**

Śniadanie II

Omlet z zieloną papryką i marchewką 60 g
Składniki: 25 g papryka zielona, 20 g kefir, 2% tłuszczu, z wapniem (z **mleka**), 12 g **jaja** kurze całe, 10 g marchew, 6 g olej rzepakowy, 5 g mąka **orkiszowa** (**pszenica**)

Woda z cytryną 200 ml
Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Zupa

Zupa zacierkowa (na wywarze z warzyw) 150 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 6 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała

Woda 150 ml

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Kanapka z pastą drobiowo-warzywną 35 g
Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 10 g udo z kurczaka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g natka pietruszki

Ogórek 20 g

Herbata rumiankowa, bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata rumiankowa

Śniadanie II

Mus śliwkowy z płatkami osianymi i jogurtem 100 ml
Składniki: 75 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 44 g śliwki, 13 g płatki **owsiane**

Woda 150 ml

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 150 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 8 g por, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Woda 150 ml

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Pasta z czerwonej soczewicy 20 g
Składniki: 12 g soczewica czerwona, nasiona suche, 1.13 g czosnek, 1 g oliwa, 1 g cebula, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie

Chleb pszenny graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ogórek kiszony 30 g

Kakao bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek

Woda 150 ml

Śniadanie II

Kisiel jabłkowy własnego wyrobu 100 g
Składniki: 100 g jabłko, 50 ml woda, 10 g skrobia ziemniaczana, 5 g sok ze świeżej cytryny, 4 g cukier

Woda 150 ml

Zupa

Barszcz ukraiński z ziemniakami 150 ml
Składniki: 100 ml woda, 40 g burak, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 8 g kapusta biała, 8 g fasola biała, nasiona suche, 6 g oliwa, 1 g natka pietruszki, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Woda 150 ml

Intendentpro

Jadłospis 5 tydzień ŻŁOBEK

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

II danie

Risotto z czerwoną soczewicą i pomidorami 75 g

Składniki: 25 g ryż biały, 21 g pomidor, 19 g cebula, 16 g marchew, 15 g soczewica czerwona, nasiona suche, 3 g olej rzepakowy, 1.13 g czosnek, 1 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek kiszony 50 g

Woda 150 ml

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g jabłko

Podwieczorek

Pieczone jabłko z żurawiną 150 g

Składniki: 150 g jabłko, 5 g żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy)

Woda 150 ml

Energia: 750 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
26,3 g	28,9 g	89,6 g

II danie

Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym 50 g

Składniki: 38 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g koperek, 5 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g cebula, 2 g **jaja** kurze całe, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała

Makaron gryczany 20 g

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 40 g śliwki, 3 g cukier

Fasolka szparagowa z wody 90 g

Składniki: 90 g fasolka szparagowa, mrożona

Podwieczorek

Koktajl buraczkowy 170 ml

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30 g burak, 4 g miód pszczeli

Woda 150 ml

Energia: 806 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32,3 g	28,7 g	96,7 g

II danie

Risotto z czerwoną soczewicą i pomidorami 70 g

Składniki: 23 g ryż biały, 20 g pomidor, 18 g cebula, 15 g marchew, 14 g soczewica czerwona, nasiona suche, 4 g olej rzepakowy, 1.4 g czosnek, 0.7 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot z owoców 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 15 g jabłko, 15 g gruszka, 15 g śliwki, 3 g cukier

Marchewka gotowana z masłem 50 g

Składniki: 50 g marchew, 2 g masło ekstra (z **mleka**)

Podwieczorek

Racuszki z owocami 50 g

Składniki: 17 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 17 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 17 g jabłko, 11 g mąka **orkiszowa** (**pszenica**), 8 g mąka jaglana, 6 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cukier, 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 1 g kurkuma

Herbata z róży 150 g

Energia: 781 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
22,9 g	30,5 g	94,5 g

II danie

Gulasz drobiowy 70 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 21 ml woda, 11 g marchew, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 6 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 4 g pietruszka, korzeń, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g **seler** korzeniowy, 1 g por, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz, 0 g sól biała

Kluski śląskie 90 g

Składniki: 98 g ziemniaki, 5 g skrobia ziemniaczana, 0 g sól biała

Brokuły gotowane 90 g

Składniki: 70 g brokuły

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g jabłko

Podwieczorek

PANCAKES 50 g

Składniki: 32 g kefir, 2% tłuszczu, z wapniem (z **mleka**), 22 g mąka **orkiszowa** (**pszenica**), 7 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 759 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
27,7 g	28,8 g	89,1 g

II danie

Dorsz pieczony 50 g

Składniki: 30 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 5 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 1 g koperek

Surówka z kapusty kiszonej 110 g

Składniki: 120 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 11 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot z owoców 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 15 g jabłko, 15 g gruszka, 15 g śliwki, 3 g cukier

Podwieczorek

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem 100 g

Składniki: 34 g jabłko, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 15 g ryż biały, 13 ml woda, 13 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g cukier, 1 g olej rzepakowy, 0 g cynamon

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Energia: 791 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
23,6 g	29 g	99,3 g