

📅 01.06.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Kakao 100 ml bez cukru 100 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek**Płatki pszenne** 20 g**Chleb żytni razowy** 25 g**Masło ekstra (z mleka)** 4 g**Szynka wieprzowa, gotowana** 15 g**Papryka czerwona** 15 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300 mlSkładniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Duszona na parze potrawka z pierś z kurczaka w sosie marchewkowym** 100 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, cebula, woda, pietruszka, korzeń**Makaron bezjajeczny z semoliny (pszenica)** 80 g**Kompot owocowy** 100 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Chlebek bananowy, niskosłodzony - wypiek własny 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, typ 450, banan, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, sól biała, soda oczyszczona**Owoc** 50 g**Kompot owocowy.** 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

| | | |
|--------------------|---------|-------------|
| Energia: 1037 kcal | | |
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 36 g | 33,2 g | 143,9 g |

📅 02.06.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe**Chleb pszenno-żytni** 25 g**Masło ekstra (z mleka)** 4 g**Szynka z indyka** 15 g**Rzodkiewka** 15 g

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 300 mlSkładniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Kotlet mielony wieprzowy** 40 gSkładniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz**Kasza jęczmienna, wiejska** 80 g**Surówka z pora, marchwi i jabłka** 50 g

Składniki: por, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Woda z cytryną 100 ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Ryż zapiekany z jabłkami 50 g

Składniki: jabłko, ryż biały, olej rzepakowy, cynamon, sól biała

Owoc 50 g**Woda z cytryną** 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

| | | |
|-------------------|---------|-------------|
| Energia: 909 kcal | | |
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 32,7 g | 29 g | 124,8 g |

📅 03.06.2026 **Środa**

Śniadanie

Bułka tradycyjna z masłem, wędliną z kurczaka i pomidorem 59 gSkładniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)**Herbata owocowa** 100 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa wiosenna 300 mlSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, koperek, kurczak, tuszka, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Serniczek z sera białego z polewą śmietanową** 100 gSkładniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)**Kompot owocowy** 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Domowa pizza z serem gouda, szynką, czerwoną papryką i kukurydzą 80 gSkładniki: mąka **pszenna**, typ 450, ser gouda tłusty (z **mleka**), szynka wieprzowa, gotowana, przecier pomidorowy, papryka czerwona, woda, drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek, kukurydza, konserwowa**Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)** 100 g**Kompot owocowy** 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

| | | |
|-------------------|---------|-------------|
| Energia: 785 kcal | | |
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 30,6 g | 29,7 g | 94,6 g |

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 04.06.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

📅 05.06.2026 **Piątek**

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Intendentpro **Jadłospis "Świat Zucha" 01.06 - 12.06.2026 r. (przedszkole)**

📅 **08.06.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Pudding z ryżowy na mleku 100 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ryż biały, miód pszczeli

Bułki kajzerki (pszenica) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Polędwica z piersi kurczaka 15 g

Pomidor 15 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 300 g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowo - warzywny 40 g

Składniki: wieprzowina łopatką, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, czosnek, sól biała, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Kasza jęczmienna, pęczak,

gotowana 50 g

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy. 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Szpinakowa muffinka z mąką z

amarantusa, niskosłodzone -

wypiek własny 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, mąka z amarantusa, szpinak, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Owoc 50 g

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

| Energia: 873 kcal | | |
|-------------------|---------|-------------|
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 32,8 g | 31,4 g | 110,7 g |

📅 **09.06.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami

kukurydzianymi. 150 g

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

Chleb żytni razowy 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Szynka wieprzowa, gotowana 15 g

Papryka czerwona 15 g

Herbata owocowa 100 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

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

Kotlet pożarski 60 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, bułka tarta (**pszenica**), natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ryż biały gotowany. 100 g

Składniki: ryż biały, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z

kukurydzą 50 g

Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa, marchew, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Sałatka owocowa z pestkami i

makaronem 80 g

Składniki: banan, jabłko, kiwi, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), winogrona, słonecznik, nasiona, dynia, pestki, łuskane, cytryna

Wafle ryżowe 30 g

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

| Energia: 992 kcal | | |
|-------------------|---------|-------------|
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 40,3 g | 38,3 g | 113,9 g |

📅 **10.06.2026** **Środa**

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem 25 g

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

Pasta z czerwonej soczewicy z

marchewką 20 g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, gotowana w wodzie, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Herbata owocowa 100 g

Kakao 100 ml bez cukru 100 ml

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

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze

warzywnym z makaronem 300 ml

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

Pierogi z serem i jogurtem

naturalnym 100 g

Składniki: pierogi z serem (**pszenica**, **jajka**, **mleko**), śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Placuszki marchewkowo -

ziemniaczane 50 g

Składniki: ziemniaki, późne, marchew, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Owoc 50 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

| Energia: 884 kcal | | |
|-------------------|---------|-------------|
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 30,7 g | 34,2 g | 110,7 g |

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

📅 **11.06.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Kasza manna na mleku 100 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Chleb pszenno-żytni 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Polędwica sopocka 15 g

Ogórek 15 g

Cukier 5 g

Obiad

Zupa grochowa z grzankami 300 ml

Składniki: woda, groch, nasiona suche, bułki **pszenne** zwykłe, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Farfalle z sosem bolognese i

mięsem wieprzowym 100 g

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

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Gofry a mąką kokosową,

niskosłodzone - wypiek własny 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, mąka kokosowa, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Owoc 50 g

Woda z pomarańczą 100 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

| Energia: 1007 kcal | | |
|--------------------|---------|-------------|
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 40,7 g | 35,3 g | 128,2 g |

📅 **12.06.2026** **Piątek**

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Bułka Tradycyjna (pszenica) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Ser gouda tłusty (z mleka) 15 g

Szczypiorek 10 g

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Fiel z miruny z sosem cytrynowym

50 g

Składniki: filet z **miruny** mrożonej, olej rzepakowy, cytryna, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 100

g

Buraki, gotowane w wodzie 50 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Domowa szarlotka z jabłkami -

niskosłodzona 60 g

Składniki: jabłko, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, skrobia ziemniaczana

Marchewka súpki 50 g

Składniki: marchew

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

| Energia: 907 kcal | | |
|-------------------|---------|-------------|
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 32,3 g | 37,6 g | 101,6 g |