

Intendent

pro

Jadłospis Przedszkole

29.06.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka

35 g

Ogórek

40 g

Bułki sojowe

50 g

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (z mleka)

10 g

Herbata z cytryną i z miodem

ml

Składniki: 150 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 ml herbata czarna

Gruszka

160 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

g

Składniki: 180 ml woda, 50 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułka paryska z masłem

g

Składniki: 40 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 8 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok pomidorowy 100%

140 ml

Podwieczorek

Jogurt polski na deser

125 g

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Marchew

35 g

Woda

100 ml

Energia: 981 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
39,2 g	31,5 g	128,3 g

30.06.2026

Wtorek

Śniadanie

Parówki z szynki(**gorczyca**)

50 g

Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

Kanapka z serem

g

Składniki: 40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek

50 g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

10 g

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

Herbata z cytryną

180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Obiad

Kotlet z kurczaka w panierce

60 g

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 1 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki z koperkiem

120 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z marchewki

80 g

Składniki: 100 g marchew, 1 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Sok wielowarzywny 100%

200 ml

Jabłko

100 g

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

200 ml

Banan

150 g

Energia: 948 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,6 g	37 g	107,2 g

01.07.2026

Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Chleb pszenno-żytni

35 g

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

Masło ekstra (z mleka)

8 g

Pomidor

50 g

Ser twarogowy chudy (z mleka)

30 g

g

Herbata miętowa

1 g

Cukier

1 g

Obiad

Makaron **pszenny** bezjajeczny

50 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Sos do spaghetti(**seler**)

25 g

Składniki: pomidory, cebula, cukier,przecier jabłkowy, skrobia modyfikowa kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

Wieprzowina łopatka

65 g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona

10 g

Składniki: marchew, **seler**, pietruszka, por

Olej rzepakowy

5 g

Sok marchwiowy 100%

300 ml

Sól biała

1 g

Podwieczorek

Woda

100 ml

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

150 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Jabłko

150 g

Energia: 980 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
42,1 g	26,2 g	138,5 g

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

02.07.2026

Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Bułki kajzerki

40 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Masło ekstra (z mleka)

10 g

Ser camembert pełnotłusty

20 g

Składniki: **mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, bakterie fermentacji mlekowej

Pomidor

50 g

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka

15 g

Herbata z cytryną i miodem

ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Jogurt polski na deser

125 g

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Bułki kajzerki

25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Orzechy włoskie

15 g

Podwieczorek

Woda

100 ml

Banan

150 g

Energia: 944 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34,4 g	31,5 g	126,4 g

03.07.2026

Piątek

Śniadanie

Jajecznica

65 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Bułki sojowe

35 g

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (z mleka)

5 g

Ogórek kiszony

30 g

Serek wiejski

25 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

Herbata owocowa

ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Obiad

Paluszki rybne smażone

75 g

Składniki: 75 g 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), 10 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

120 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

80 g

Składniki: 60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Sok marchwiowy 100%

150 ml

Wafle ryżowe

10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Gruszka

150 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu

100 ml

Energia: 933 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32,6 g	39,7 g	104,5 g