

## Intendentpro

## Jadłospis Przedszkole 2

### 📅 04.05.2026 Poniedziałek

## Śniadanie

### Płatki owsiane na mleku

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

### Chleb pszenno-żytni

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

### Masło ekstra (z mleka)

## Szynka cygańska(pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, seler, gorczyca)

Składniki: szynka wieprzowa z tłuszczem(98%), sól, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przyprawy, substancja konserwująca,azotyn sodu

### Ogórek

### Serek wiejski

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

### Awokado

### Herbata czarna

### Cukier

## Obiad

## Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 20 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 5 g oleju rzepakowy

### Kasza bulgur (pszenica)

### Masło ekstra (z mleka)

### Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu ( **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

### Kompot owocowy

Składniki: 90 ml woda, 23 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

### Jogurt polski na deser

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

### Chrupki kukurydziane

Składniki: mąka kukurydziana, woda

## Podwieczorek

### Banan

### Woda

### Marchew

|                   |
|-------------------|
| Energia: 968 kcal |
|-------------------|

### 📅 05.05.2026 Wtorek

## Śniadanie

### Płatki kukurydziane na mleku

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

## Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

### Pomidor

## Bułka grahamka z szynką z indyka i ogórkiem kiszonym

Składniki: 30 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 15 g szynka z indyka, 10 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata czarna

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

## Obiad

### Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g oleju rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

## Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 175 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

## Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

### Sok marchwiowy 100%

## Podwieczorek

### Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

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

### Woda

### Gruszka

|                   |
|-------------------|
| Energia: 968 kcal |
|-------------------|

### 📅 06.05.2026 Środa

## Śniadanie

### Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

### Chleb pszenno-żytni

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

### Masło ekstra (z mleka)

### Ogórek kiszony

## Dżem truskawkowy, niskosłodzony

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

### Ser gouda tłusty

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

### Herbata czarna

### Cukier

## Obiad

## Żurek z jajkiem na białej kiełbasie

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 25 g kiełbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (woda), mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Woda z cytryną

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

### Bułki kajzerki

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

### Marchew

## Podwieczorek

### Sok pomidorowy 100%

### Banan

|                   |
|-------------------|
| Energia: 957 kcal |
|-------------------|

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

### 📅 07.05.2026 Czwartek

## Śniadanie

### Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

## Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

## Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: 25 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata malinowa

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

## Obiad

## Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami

Składniki: 50 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 30 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g cukier, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g oleju rzepakowy

### Cukier

### Woda z cytryną

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

### Orzechy włoskie

### 📅 08.05.2026 Piątek

## Śniadanie

### Jajko gotowane

Składniki: 45 g **jaja** kurze całe

### Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.), 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

### Kanapka z serem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

### Kakao

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

## Obiad

## Klopsy z dorsza w sosie warzywno-koperkowym

Składniki: 50 g **dorsz** świeży (**ryba**), 50 ml woda, 8 g marchew, 7 g **jaja** kurze całe, 7 g oleju rzepakowy, 5 g cebula, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g koperek, 3 g **seler** korzeniowy, 3 g pietruszka, korzeń, 1 g por

### Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

## Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g jabłko, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

### Sok wielowarzywny 100%

### Wafle ryżowe

Składniki: ryż brązowy, sól

## Podwieczorek

### Jogurt polski na deser

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

### Jabłko

|                   |
|-------------------|
| Energia: 902 kcal |
|-------------------|