

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole 5

📅 13.04.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 30 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 0 ml herbata czarna

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

📅 14.04.2026 Wtorek

Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 40 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), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka

20 g

Awokado

20 g

Pomidor

40 g

Herbata rumiankowa

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa

Obiad

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

📅 15.04.2026 Środa

Śniadanie

Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką

Składniki: 50 g bułki kajzerki (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 25 g papryka czerwona, 20 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

Kakao

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

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

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

📅 16.04.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

Chałka z serkiem śmietankowym

Składniki: 40 g chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 20 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól)

Masło ekstra (z mleka)

10 g

Awokado

40 g

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

📅 17.04.2026 Piątek

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ogórek kiszony, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 6 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 2 g szczypiorek

Herbata z cytryną i miodem

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

Pomidor

20 g

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Kuchnia

Energja: 982 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,2 g	32,1 g	123,3 g

Energja: 884 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,5 g	31,5 g	101,2 g

Energja: 978 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
27,4 g	37,7 g	127,3 g

Energja: 950 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
38,6 g	37,5 g	109,9 g

Energja: 982 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,2 g	32,1 g	123,3 g