

## Intendentpro

## Jadłospis Przedszkole

### 📅 15.06.2026 Poniedziałek

## Śniadanie

### Płatki kukurydziane na mleku

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

### Kielbasa delikatesowa z kurczaka

35 g

### Ogórek

### Bułki sojowe

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

### Masło ekstra (z mleka)

### Herbata z cytryną i z miodem

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

### Gruszka

100g

## Obiad

### Rosół drobiowy z makaronem

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

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

100g

100g

### 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.

### Marchew

### Woda

Energia: 981 kcal
-------------------

### 📅 16.06.2026 Wtorek

## Śniadanie

### Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

### Kanapka z serem

Składniki: 40 g chleb **pszenna-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 8 g masło ekstra (z **mleka**)

### Ogórek

### Dżem truskawkowy, niskosłodzony

10 g

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

### Herbata z cytryną i z miodem

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

100g

100g

## Obiad

### Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 3 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka**jaj** kurzych (7,0%)), 0 g czosnek

### Ryż biały

### Brokuły, gotowane w wodzie

### Sok wielowarzywny 100%

### Jabłko

Energia: 951 kcal
-------------------

Energia: 974 kcal
-------------------

100g

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

Składniki: 40 g chleb **pszenna-żytni**, słonecznikowy (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika), 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

### Woda

Energia: 974 kcal
-------------------

### 📅 17.06.2026 Środa

## Śniadanie

### Parówki wieprzowe

### Chleb pszenno-żytni

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

### Masło ekstra (z mleka)

### Pomidor

### Ser twarogowy chudy (z mleka)

g

### Herbata miętowa

### Cukier

Energia: 974 kcal
-------------------

Energia: 974 kcal
-------------------

Energia: 974 kcal
-------------------

Energia: 974 kcal
-------------------

## Obiad

### Makaron pszenny bezjajeczny

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

### Sos do spaghetti(seler)

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

### Włoszczyzna krojona w paski, mrożona

10 g

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

### Olej rzepakowy

### Sok marchwiowy 100%

### Sól biała

Energia: 974 kcal
-------------------

### Podwieczorek

### Woda

### Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

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

### Jabłko

Energia: 974 kcal
-------------------

Energia: 979 kcal
-------------------

### 📅 18.06.2026 Czwartek

## Śniadanie

### Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g ryż biały

### Bułki kajzerki

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

### Masło ekstra (z mleka)

### Ser camembert pełnotłusty

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

### Pomidor

### Kielbasa delikatesowa z kurczaka

15 g

### Herbata z cytryną i miodem

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

## Obiad

### Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kielbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 5 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

### 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.

### Bułki kajzerki

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

Energia: 979 kcal
-------------------

## Podwieczorek

### Marchew

### Woda

### Banan

Energia: 979 kcal
-------------------

Energia: 979 kcal
-------------------

Energia: 979 kcal
-------------------

Energia: 979 kcal
-------------------

Energia: 979 kcal
-------------------

Energia: 979 kcal
-------------------

Energia: 979 kcal
-------------------

Energia: 964 kcal
-------------------

### 📅 19.06.2026 Piątek

## Śniadanie

### Płatki jaglane na mleku

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

### Bułki sojowe

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

### Masło ekstra (z mleka)

### Ogórek kiszony

### Serek wiejski

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

### Herbata owocowa

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

Energia: 964 kcal
-------------------

Energia: 964 kcal
-------------------

Energia: 964 kcal
-------------------

## Obiad

### Paluszki rybne smażone

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 masłem i koperkiem

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g koperek

### Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier

### Sok marchwiowy 100%

### Wafle ryżowe

Składniki: ryż brązowy, sól

## Podwieczorek

### Gruszka

### Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 964 kcal
-------------------

Energia: 964 kcal
-------------------

Energia: 964 kcal
-------------------

Energia: 964 kcal
-------------------

Energia: 964 kcal
-------------------

Energia: 964 kcal
-------------------

Energia: 964 kcal
-------------------