

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole

📅 18.05.2026 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

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

📅 19.05.2026 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 **pszemno-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

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

📅 20.05.2026 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

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

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

📅 21.05.2026 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

ml

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**. brzoszwinie, 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.

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

Cukier

📅 22.05.2026 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

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

160 g

Energia: 982 kcal

Energia: 951 kcal

Energia: 974 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 966 kcal