

## Intendentpro

### Jadłospis Przedszkole

📅 **27.04.2026** **Poniedziałek**

#### Śniadanie

##### Zupa mleczna z makaronem   g

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

##### 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), 8 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 i z miodem   ml

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

## Obiad

##### Gyros z kurczaka z sosem

##### jogurtowym   g

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   30 g

##### Brokuły, gotowane w wodzie   50 g

##### Sok wielowarzywny 100%   200 ml

##### Jabłko   100 g

## Podwieczorek

##### Kanapka z sałatą, szynką

##### wieprzową i ogórkiem świeżym   g

Składniki: 40 g chleb **pszenno-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   100 ml

Energia: 951 kcal

📅 **28.04.2026** **Wtorek**

#### Śniadanie

##### Parówki wieprzowe   50 g

##### 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

##### Herbata miętowa   1 g

##### Cukier   1 g

## Obiad

##### Makaron **pszenny** bezjajeczny   50 g

Składniki: mąka z **pszencicy** 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

##### Wafle ryżowe   20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

##### Sok marchwiowy 100%   100 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: 958 kcal

📅 **29.04.2026** **Środa**

#### Śniadanie

##### Zupa mleczna z ryżem   g

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

##### 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 grochowa z ziemniakami   250 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 kiełbasa 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   125 g

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

##### Bułki kajzerki   25 g

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

## Podwieczorek

##### Marchew   30 g

##### Woda   100 ml

##### Banan   150 g

Energia: 979 kcal

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

📅 **30.04.2026** **Czwartek**

#### Śniadanie

##### Płatki jaglane na mleku   g

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

##### Bułki **sojowe**   35 g

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

##### Masło ekstra (z **mleka**)   10 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 (**pszenica**, **ryba**), 10 g olej rzepakowy

##### Ziemniaki z masłem i koperkiem   80 g

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

##### Surówka z kapusty kiszonej z

##### marchewką   80 g

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

##### Sok marchwiowy 100%   150 ml

##### Wafle ryżowe   10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

## Podwieczorek

##### Gruszka   150 g

##### Woda z cytryną   ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 964 kcal

## Dzień wolny