

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole

 **30.03.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

Bułka paryska z masłem i dżemem truskawkowym 40 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym 75 g

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

Herbata czarna 180 ml

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,01 g pieprz, 0,01 g liść laurowy, 0,01 g ziele angielskie

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 45 g

Bułka paryska z masłem 45 g

Składniki: 40 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 100 ml

Orzechy włoskie 15 g

Podwieczorek

Jogurt polski na deser (z mleka) 125 g

Marchew 50 g

Energia: 952 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
38,3 g	31,5 g	121,9 g

 **31.03.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku z musem jabłkowym 200 g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g jabłko, 20 g kasza jaglana, 3 g cukier

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem 100 g

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 30 g ser mozzarella (z **mleka**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata czarna 180 ml

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

Obiad

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym 130 g

Składniki: 60 g wieprzowina łopatka, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 0,5 g sól biała, 0,01 g pieprz

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0,5 g sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym 65 g

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Podwieczorek

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 971 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34,7 g	32,6 g	129,3 g

 **01.04.2026** **Środa**

Śniadanie

Jajko gotowane 50 g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe

Kanapka z masłem 60 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i ogórkiem 70 g

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kakao 180 ml

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

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbasą śląską 300 ml

Składniki: 150 ml woda, 84 g ziemniaki, 30 g kielbasa śląska, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 8 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułka grahamka z masłem 35 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** grahamki, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Jabłko 120 g

Wafle ryżowe 10 g

Podwieczorek

Marchew 30 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka) 150 g

Energia: 908 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,6 g	31,8 g	104 g

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

 **02.04.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 200 g

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

Kanapka z dżemem truskawkowym 45 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym 75 g

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

Herbata miętowa, bez cukru 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata miętowa

Obiad

Pieczony filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym 140 g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 ml woda, 25 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza kuskus (pszenica) 30 g

Surówka z marchewki i jabłka 80 g

Składniki: 80 g marchew, 61 g jabłko, 1 g olej rzepakowy

Sok wielowarzywny 100% 150 ml

Podwieczorek

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 160 ml

Gruszka 150 g

Energia: 978 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43,7 g	34,3 g	115,2 g

Dzień wolny