

Intendent**pro**

Jadłospis Przedszkole

📅 **02.02.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku g

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

Kielbasa delikatesowa z kurczaka

30 g

Ogórek 40 g

Bułki sojowe 50 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Herbata z cytryną i z miodem ml

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

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem g

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 12 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułka paryska z masłem g

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% 200 ml

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Podwieczorek

Jogurt polski na deser 125 g

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

Marchew 50 g

Woda 100 ml

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

📅 **03.02.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem g

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

Kanapka z serem g

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 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

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Podwieczorek

Kanapka z sałatą, szynką

wieprzową i ogórkiem świeżym g

Składniki: 40 g chleb **pszemno-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

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

📅 **04.02.2026** **Środa**

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

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

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

📅 **05.02.2026** **Czwartek**

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

Kielbasa 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 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 125 g

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

Bułki kajzerki 25 g

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

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

📅 **06.02.2026** **Piątek**

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 **pszenicy**, 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

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Gruszka 160 g

Energia: 973 kcal

Energia: 951 kcal

Energia: 958 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 964 kcal