

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole 5

📅 **09.02.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku g

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

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem g

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 30 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną ml

Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 0 ml herbata czarna

Awokado 10 g

Obiad

Kotlet schabowy g

Składniki: 60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 110 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Brokuły, gotowane w wodzie 50 g

Sok marchwiowy 100% 150 ml

Podwieczorek

Banan 200 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 100 ml

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div>
Energia: 982 kcal

📅 **10.02.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Kasza manna na mleku g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Kanapka z dżemem truskawkowym g

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek 40 g

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka

30 g

Herbata rumiankowa ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa

Obiad

Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowo- pietruszkowym g

Składniki: 65 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g pieczarki świeże, 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki

Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami g

Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzyнки, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Sok jabłkowy 100% 200 ml

Orzechy włoskie 20 g

Podwieczorek

Jogurt polski na deser 125 g

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

Marchew 40 g

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div>
Energia: 960 kcal

📅 **11.02.2026** **Środa**

Śniadanie

Jajko gotowane 50 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką g

Składniki: 40 g bułki kajzerki (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 25 g papryka czerwona, 20 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

Kakao ml

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

Pomidor 30 g

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seller** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Klopsiki wieprzowe w sosie własnym 85 g

Składniki: 65 g wieprzowina łopatką, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seller**, pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g **jaja** kurze całe, 3 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g olej rzepakowy, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Banan 100 g

Bułki kajzerki 25 g

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

Podwieczorek

Kasza jagłana na mleku z musem jabłkowym g

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

Herbata owocowa ml

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

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div>
Energia: 961 kcal

Allegro

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

📅 **12.02.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

Chałka z serkiem śmietankowym g

Składniki: 40 g chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 20 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Awokado 15 g

Pomidor 40 g

Herbata miętowa, bez cukru ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Obiad

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem g

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g ryż biały, 10 g przecier pomidorowy, 10 g ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Sok pomarańczowy 100% 150 ml

Jogurt polski na deser 125 g

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

Podwieczorek

Jabłko 120 g

Sok marchwiowy 100% 300 ml

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div>
Energia: 977 kcal

📅 **13.02.2026** **Piątek**

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem g

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

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ogórek kiszony, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 6 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 2 g szczypiorek

Herbata z cytryną i miodem ml

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

Pomidor 20 g

Obiad

Dorsz pieczony g

Składniki: 75 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 120 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką g

Składniki: 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Sok jabłkowy 100% 200 ml

Wafle ryżowe 30 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jogurt grecki 150 g

Składniki: **mleko**, żywe kultury barterii

Woda 150 ml

Marchew 30 g

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div>
Energia: 949 kcal