

Intendent**pro**

## Jadłospis Przedszkole 2

📅 **01.12.2025** **Poniedziałek**

### Śniadanie

**Płatki owsiane na mleku** g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

**Chleb pszenno-żytni** 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

**Masło ekstra (z mleka)** 10 g

**Szynka cygańska(pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, seler, gorczyca)** 20 g

Składniki: szynka wieprzowa z tłuszczem(98%), sól, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przyprawy, substancja konserwująca,azotyn sodu

**Ogórek** 50 g

**Serek wiejski** 25 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka**mleka**

**Herbata czarna** 1 ml

**Cukier** 5 g

### Obiad

**Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym** g

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 20 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy

**Kasza bulgur (pszenica)** 30 g

**Mizeria z jogurtem naturalnym** g

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

**Kompot owocowy** ml

Składniki: 90 ml woda, 23 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

**Orzechy nerkowca** 15 g

**Marchew** 50 g

### Podwieczorek

**Banan** 180 g

**Woda** 100 ml

**Marchew** 50 g

Energia: 869 kcal
-------------------

📅 **02.12.2025** **Wtorek**

### Śniadanie

**Płatki kukurydziane na mleku** 200 g

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

**Kanapka z dżemem truskawkowym** 45 g

Składniki: 25 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**)

**Pomidor** 40 g

**Bułka grahamka z szynką z indyka i ogórkiem kiszonym** 80 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 15 g szynka z indyka, 10 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

**Herbata czarna** 180 ml

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

### Obiad

**Kotlet z kurczaka w panierce** g

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

**Ziemniaki z masłem i koperkiem** 80 g

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

**Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony** 50 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

**Sok marchwiowy 100%** 150 ml

**Marchew** 50 g

### Podwieczorek

**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 150 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

**Woda** 100 ml

**Gruszka** 150 g

Energia: 982 kcal
-------------------

📅 **03.12.2025** **Środa**

### Śniadanie

**Zupa mleczna z makaronem** g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezgluczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

**Chleb pszenno-żytni** 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

**Masło ekstra (z mleka)** 10 g

**Ogórek kiszony** 40 g

**Dżem truskawkowy, niskosłodzony** 20 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

**Ser gouda tłusty** 30 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

**Herbata czarna** 1 ml

**Cukier** 5 g

**Marchew** 50 g

### Obiad

**Żurek z jajkiem na białej kiełbasie** 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 25 g kiełbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Woda z cytryną** ml

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

**Bułki kajzerki** 50 g

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

**Marchew** 50 g

### Podwieczorek

**Sok pomidorowy 100%** 150 ml

**Banan** 180 g

Energia: 956 kcal
-------------------

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

📅 **04.12.2025** **Czwartek**

### Śniadanie

**Zupa mleczna z ryżem** 200 g

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

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

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

**Kanapka z pieczywa graham z serem** 40 g

Składniki: 25 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 10 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

**Herbata z cytryną** ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier

**Marchew** 50 g

### Obiad

**Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami** 180 g

Składniki: 50 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 30 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g cukier, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

**Cukier** 5 g

**Woda z cytryną** 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

**Marchew** 50 g

**Marchew** 50 g

**Marchew** 50 g

### Podwieczorek

**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 150 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

**Sok marchwiowy 100%** 300 ml

Energia: 973 kcal
-------------------

📅 **05.12.2025** **Piątek**

### Śniadanie

**Jajko gotowane** 60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

**Kanapka z masłem i ogórkiem** 50 g
Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.), 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

**Kanapka z serem** 50 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

**Kakao** 180 ml

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

**Marchew** 50 g

**Marchew** 50 g

**Marchew** 50 g

### Obiad

**Paluszki rybne smażone** 75 g

Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), 8 g olej rzepakowy

**Ziemniaki gotowane** 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

**Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym** g

Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g jabłko, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

**Sok wielowarzywny 100%** 100 ml

**Wafle ryżowe** 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

### Podwieczorek

**Jabłko** 200 g

Energia: 951 kcal
-------------------