

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole

📅 12.01.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 200 g

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

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i rzodkiewką 70 g

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g rzodkiewka, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Awokado 10 g

Pomidor 20 g

Herbata malinowa 1 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Cukier 5 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**seler** 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

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym 85 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 10 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Bułki kajzerki 50 g

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

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100% 150 ml

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 50 g

Energia: 952 kcal

📅 13.01.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Parówki wieprzowe 50 g

Kanapka z masłem 60 g

Składniki: 30 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Bułka paryska z masłem i dżemem truskawkowym 40 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 2 g masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek 40 g

Kakao 150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad

Kotlet schabowy 80 g

Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 6 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki 150 g

Kapusta biała zasmażana z koperkiem 60 g

Składniki: 65 g kapusta biała, 3 g olej rzepakowy, 1 g koperek

Sok jabłkowy 100% 100 ml

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.

Gruszka 100 g

Energia: 963 kcal

📅 14.01.2026 **Środa**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

Kanapka z masłem i pomidorem 55 g

Składniki: 25 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z serem 50 g

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

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Obiad

Kotlet wieprzowy mielony 75 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 10 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g cebula, 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 80 g

Składniki: 60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Banan 150 g

Marchew 40 g

Energia: 948 kcal

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

📅 15.01.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem 70 g

Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z serem 50 g

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

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml

Obiad

Gulasz drobiowy 100 g

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 15 g marchew, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g pietruszka, korzeń, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g **seler** korzeniowy, 2 g por, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz, 0 g sól biała

Kasza bulgur (**pszenica**) 25 g

Ogórek kiszony 25 g

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Podwieczorek

Budyń czekoladowy 110 g

Składniki: 88 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 11 g **jaja** kurze całe, 9 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 4 g cukier, 3.5 g skrobia ziemniaczana

Woda 100 ml

Jabłko 150 g

Energia: 933 kcal

📅 16.01.2026 **Piątek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym 50 g

Składniki: 40 g chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 30 g serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Pomidor 30 g

Herbata czarna 180 ml

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

Cukier 5 g

Obiad

Dorsz smażony 90 g

Składniki: 65 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 10 g olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 1 g sól biała, 1 g cytryna, 0.01 g pieprz

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim 50 g

Składniki: 50 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek

Sok pomarańczowy 100% 100 ml

Podwieczorek

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 948 kcal