

Intendent**pro**

**Jadłospis Przedszkole 2**

📅 **16.02.2026** **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**

**Awokado** 15 g

**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

**Masło ekstra (z mleka)** 3 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

**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.

**Chrupki kukurydziane** 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

**Podwieczorek**

**Banan** 150 g

**Woda** 100 ml

**Marchew** 30 g

Energia: 983 kcal
-------------------

📅 **17.02.2026** **Wtorek**

Śniadanie

**Płatki owsiane na mleku** 200 g

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

**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 gotowane z masłem** 150 g

Składniki: 175 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

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

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

**Sok marchwiowy 100%** 150 ml

--

--

--

**Podwieczorek**

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

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

**Woda** 100 ml

**Gruszka** 150 g

Energia: 980 kcal
-------------------

📅 **18.02.2026** **Środa**

Śniadanie

**Zupa mleczna z makaronem** g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezglutenowy (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

--

--

**Obiad**

**Jajko sadzone** 60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

**Ziemniaki z masłem i koperkiem** 80 g

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

**Surówka z marchewki** 80 g

Składniki: 100 g marchew, 1 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

**Woda z cytryną** ml

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

**Chrupki kukurydziane** 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

--

--

--

**Podwieczorek**

**Sok pomidorowy 100%** 150 ml

**Banan** 180 g

Energia: 946 kcal
-------------------

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

📅 **19.02.2026** **Czwartek**

Śniadanie

**Płatki kukurydziane na mleku** g

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

**Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym** 85 g

Składniki: 50 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 30 g ogórek, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 7 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

**Herbata malinowa** 1 g

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

**Awokado** 20 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

**Woda z cytryną** ml

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

**Orzechy włoskie** 15 g

--

--

--

--

**Podwieczorek**

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

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

**Marchew** 30 g

Energia: 852 kcal
-------------------

--

📅 **20.02.2026** **Piątek**

Śniadanie

**Jajko gotowane** 50 g

Składniki: 45 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), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

**Kakao** 180 ml

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

--

--

--

**Obiad**

**Filet z pstrąga pieczony** 70 g

Składniki: 70 g **pstrąg** tęczyowy świeży (**ryba**), 7 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g **jaja** kurze całe, 4 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**

**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.

**Jabłko** 100 g

Energia: 904 kcal
-------------------