

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole

📅 16.03.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku g

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

Kielbasa delikatesowa z kurczaka

35 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

Kuchnia przedszkolna

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem g

Składniki: 180 ml woda, 50 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g**seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 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% 140 ml

Kuchnia przedszkolna

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 35 g

Woda 100 ml

Kuchnia przedszkolna

Energia: 982 kcal

📅 17.03.2026 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

Kuchnia przedszkolna

Energia: 951 kcal

Obiad

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym g

Składniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 3 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka**jaj** kurzych (7,0%)), 0 g czosnek

Ryż biały 30 g

Brokuły, gotowane w wodzie 50 g

Sok wielowarzywny 100% 200 ml

Jabłko 100 g

Kuchnia przedszkolna

Energia: 951 kcal

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

Kuchnia przedszkolna

Energia: 951 kcal

📅 18.03.2026 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

Kuchnia przedszkolna

Energia: 958 kcal

Obiad

Makaron pszenny bezjajeczny 50 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Sos do spaghetti(seler) 25 g

Składniki: pomidory, cebula, cukier,przecier jabłkowy, skrobia modyfikowa kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

Wieprzowina łopatka 65 g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 10 g

Składniki: marchew, **seler**, pietruszka, por

Olej rzepakowy 5 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Sól biała 1 g

Podwieczorek

Woda 100 ml

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g

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

Jabłko 150 g

Kuchnia przedszkolna

Energia: 958 kcal

Kuchnia przedszkolna

Energia: 958 kcal

📅 19.03.2026 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.

Kuchnia przedszkolna

Energia: 979 kcal

Podwieczorek

Marchew 30 g

Woda 100 ml

Banan 150 g

Kuchnia przedszkolna

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal

Energia: 979 kcal