

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole

📅 17.11.2025 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

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), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

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), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

Herbata czarna 180 ml

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** beżajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 45 g

Bułka paryska z masłem 45 g

Składniki: 40 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 100 ml

Orzechy włoskie 15 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 50 g

| |
|-------------------|
| Energia: 952 kcal |
|-------------------|

📅 18.11.2025 Wtorek

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku z musem jabłkowym 200 g

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

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem 100 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 czarna 180 ml

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

| |
|-------------------|
| Energia: 967 kcal |
|-------------------|

| |
|-------------------|
| Energia: 908 kcal |
|-------------------|

Obiad

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym 130 g

Składniki: 60 g wieprzowina łopatka, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym 65 g

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

Sok jabłkowy 100% 150 ml

| |
|-------------------|
| Energia: 967 kcal |
|-------------------|

| |
|-------------------|
| Energia: 908 kcal |
|-------------------|

Podwieczorek

Sok marchwiowy 100% 300 ml

| |
|-------------------|
| Energia: 967 kcal |
|-------------------|

| |
|-------------------|
| Energia: 908 kcal |
|-------------------|

📅 19.11.2025 Środa

Śniadanie

Jajko gotowane 50 g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe

Kanapka z masłem 60 g

Składniki: 25 g chleb **pszenne-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i ogórkiem 70 g

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kakao 180 ml

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

| |
|-------------------|
| Energia: 976 kcal |
|-------------------|

| |
|-------------------|
| Energia: 976 kcal |
|-------------------|

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbasą śląską 300 ml

Składniki: 150 ml woda, 84 g ziemniaki, 30 g kielbasa śląska, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 8 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułka grahamka z masłem 35 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Jabłko 120 g

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Marchew 30 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g

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

| |
|-------------------|
| Energia: 908 kcal |
|-------------------|

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

📅 20.11.2025 Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 200 g

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

Kanapka z dżemem truskawkowym 45 g

Składniki: 25 g chleb **pszenne-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**)

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), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

Herbata miętowa, bez cukru 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata miętowa

Obiad

Pieczony filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym 140 g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 ml woda, 25 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza kuskus (pszenica) 30 g

Surówka z marchewki i jabłka 80 g

Składniki: 80 g marchew, 61 g jabłko, 1 g olej rzepakowy

Sok wielowarzywny 100% 150 ml

| |
|-------------------|
| Energia: 976 kcal |
|-------------------|

| |
|-------------------|
| Energia: 976 kcal |
|-------------------|

| |
|-------------------|
| Energia: 976 kcal |
|-------------------|

Podwieczorek

Mleko krowie, **3,2% tłuszczu** 160 ml

Gruszka 150 g

| |
|-------------------|
| Energia: 976 kcal |
|-------------------|

| |
|-------------------|
| Energia: 976 kcal |
|-------------------|

📅 21.11.2025 Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

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 **pszenne-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**)

Pomidor 40 g

Herbata czarna 180 ml

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

| |
|-------------------|
| Energia: 889 kcal |
|-------------------|

| |
|-------------------|
| Energia: 889 kcal |
|-------------------|

Obiad

Filet z pstrąga pieczony 70 g

Składniki: 70 g **pstrąg** tęczowy 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 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

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

| |
|-------------------|
| Energia: 889 kcal |
|-------------------|

Podwieczorek

Jabłko 170 g

Mleko krowie, **1,5 % tłuszczu** 150 ml

| |
|-------------------|
| Energia: 889 kcal |
|-------------------|