

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole

📅 19.01.2026 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** bezjajeczny (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

📅 20.01.2026 Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem 200 g

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

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, 6 g masło ekstra (z **mleka**)

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

Herbata czarna 180 ml

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

Obiad

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym 100 g

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 40 ml woda, 4 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 25 g

Ogórek kiszony 50 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Orzechy włoskie 20 g

Energia: 933 kcal

Podwieczorek

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 891 kcal

📅 21.01.2026 Środa

Śniadanie

Jajko gotowane 50 g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe

Kanapka z masłem 35 g

Składniki: 30 g chleb **pszenno-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), 15 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

Obiad

Kotlet schabowy 80 g

Składniki: 60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 50 g

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

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Jabłko 150 g

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml Marchew 10 g

Energia: 891 kcal

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

📅 22.01.2026 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 **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**)

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

Podwieczorek

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 160 ml

Gruszka 150 g

Energia: 976 kcal

📅 23.01.2026 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 **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**)

Pomidor 40 g

Herbata czarna 180 ml

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

Obiad

Paluszki rybne mrożone 90 g

Składniki: filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól (**pszenica**, **ryba**))

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

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jabłko 170 g

Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu 150 ml

Energia: 950 kcal
