

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole

📅 23.02.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kielbasa delikatesowa z kurczaka

35 g

Ogórek

Bułki sojowe

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: 150 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 ml herbata czarna

Gruszka

160 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

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

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

Podwieczorek

Jogurt polski na deser

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

Energia: 982 kcal

📅 24.02.2026 Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Kanapka z serem

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

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

10 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: 150 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 ml herbata czarna

Obiad

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

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

Brokuły, gotowane w wodzie

Sok wielowarzywny 100%

Jabłko

100 g

Podwieczorek

Kanapka z sałatą, szynką

wieprzową i ogórkiem świeżym

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

Energia: 951 kcal

📅 25.02.2026 Środa

Śniadanie

Parówki wieprzowe

Chleb pszenno-żytni

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

Ser twarogowy chudy (z mleka)

g

Herbata miętowa

Cukier

1 g

Obiad

Makaron pszenny bezjajeczny

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Sos do spaghetti(seler)

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

Włoszczyzna krojona w paski,

mrożona

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

Olej rzepakowy

Wafle ryżowe

Składniki: ryż brązowy, sól

Sok marchwiowy 100%

Sól biała

Podwieczorek

Woda

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

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

Jabłko

150 g

Energia: 958 kcal

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

📅 26.02.2026 Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Bułki kajzerki

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

Masło ekstra (z mleka)

Ser camembert pełnotłusty

Składniki: **mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, bakterie fermentacji mlekowej

Pomidor

Kielbasa delikatesowa z kurczaka

15 g

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 180 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

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

Składniki: **mleko**. brzoszwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Bułki kajzerki

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

Podwieczorek

Marchew

Woda

Banan

150 g

Energia: 979 kcal

📅 27.02.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane

Bułki sojowe

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (z mleka)

Ogórek kiszony

Serek wiejski

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

Herbata owocowa

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Obiad

Paluszki rybne smażone

Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), 10 g olej rzepakowy

Ziemniaki z masłem i koperkiem

g

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Sok marchwiowy 100%

Wafle ryżowe

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Gruszka

Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 964 kcal