

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole 2

📅 23.03.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Chleb pszenno-żytni

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

Masło ekstra (z mleka)

Szynka cygańska(pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, seler, gorczyca)

Składniki: szynka wieprzowa z tłuszczem(98%), sól, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przyprawy, substancja konserwująca,azotyn sodu

Ogórek

Serek wiejski

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

Awokado

Herbata czarna

Cukier

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 20 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 5 g oleju rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica)

Masło ekstra (z mleka)

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Kompot owocowy

Składniki: 90 ml woda, 23 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

Jogurt polski na deser

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

Chrupki kukurydziane

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Banan

Woda

Marchew

Energia: 968 kcal

📅 24.03.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Kanapka z dżemem truskawkowym

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

Bułka grahamka z szynką z indyka i ogórkiem kiszonym

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

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

Obiad

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g oleju rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 175 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony

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

Sok marchwiowy 100%

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

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

Woda

Energia: 968 kcal

📅 25.03.2026 Środa

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Chleb pszenno-żytni

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

Masło ekstra (z mleka)

Ogórek kiszony

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

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

Ser gouda tłusty

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Herbata czarna

Cukier

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 25 g kiełbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Woda z cytryną

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

Bułki kajzerki

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

Marchew

Energia: 957 kcal

Podwieczorek

Sok pomidorowy 100%

Banan

Energia: 957 kcal

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

📅 26.03.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

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

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: 25 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata malinowa

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

Obiad

Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami

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 oleju rzepakowy

Cukier

Woda z cytryną

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

Orzechy włoskie

Energia: 887 kcal

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii
Marchew 30 g

Energia: 887 kcal

📅 27.03.2026 Piątek

Śniadanie

Jajko gotowane

Składniki: 45 g **jaja** kurze całe

Kanapka z masłem i ogórkiem

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

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

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

Obiad

Klopsy z dorsza w sosie warzywno-koperkowym

Składniki: 50 g **dorsz** świeży (**ryba**), 50 ml woda, 8 g marchew, 7 g **jaja** kurze całe, 7 g oleju rzepakowy, 5 g cebula, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g koperek, 3 g **seler** korzeniowy, 3 g pietruszka, korzeń, 1 g por

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

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%

Wafle ryżowe

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jogurt polski na deser

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

Jabłko

Energia: 902 kcal
