

## Intendentpro

### Jadłospis Przedszkole

#### 📅 26.01.2026 Poniedziałek

##### Śniadanie

##### Herbata czarna 180 ml

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

##### Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

##### Kanapka z serem i papryką 70 g

Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

##### Obiad

##### Kotlet pożarski 80 g

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 6 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g bulki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

##### Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g

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

##### Surówka z marchewki 80 g

Składniki: 100 g marchew, 1 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

##### Woda 100 ml

### Podwieczorek

##### Marchew 30 g

##### Banan 150 g

##### Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g

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

#### 📅 27.01.2026 Wtorek

##### Śniadanie

##### Zupa mleczna z makaronem 200 g

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

##### 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**)

##### Herbata owocowa 180 ml

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

##### 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

##### Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 25 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

##### 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.

##### Sok wielowarzywny 100% 150 ml

### Podwieczorek

##### Kanapka z masłem i pomidorem 55 g

g

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

##### Woda 100 ml

#### 📅 28.01.2026 Środa

##### Śniadanie

##### Jajko sadzone 60 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

##### Herbata czarna 180 ml

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

##### Kanapka z serem i papryką 70 g

Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

##### Obiad

##### Gyros z kurczaka z sosem

##### jogurtowym 150 g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7.0%)), 0 g czosnek

##### Ryż biały 35 g

##### Brokuły gotowane 60 g

Składniki: 50 g brokuły

##### Gruszka 150 g

##### Sok marchwiowy 100% 150 ml

### Podwieczorek

##### Marchewka słupki 50 g

Składniki: 50 g marchew

##### Wafle ryżowe 25 g

Składniki: ryż brązowy, sól

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

#### 📅 29.01.2026 Czwartek

##### Śniadanie

##### Parówki z szynki(**gorczyca**) 50 g

Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

##### Kanapka z szynką wieprzową i

##### sałatą 65 g

Składniki: 35 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g sałata

##### Herbata miętowa 100 g

##### Obiad

##### Zupa pomidorowa z makaronem

##### 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 80 g udo z kurczaka, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 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

##### Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

##### Bulki kajzerki 35 g

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

##### Chrupki kukurydziane 30 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

### Podwieczorek

##### Marchew 35 g

##### 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.

#### 📅 30.01.2026 Piątek

##### Śniadanie

##### Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

##### Kanapka z serem z ogórkiem

##### Kiszonym 70 g

Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

##### Herbata z cytryną i miodem 180 ml

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

##### Obiad

##### Paluszki rybne smażone 75 g

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

##### Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g

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

##### Bukiet warzyw kwiatowy, mrożony

##### 50 g

Składniki: marchew, kalafior, brokuły

##### Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

##### Woda 100 ml

### 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.

##### Banan 120 g