

Intendent**pro**

Jadłospis Przedszkole 5

📅 **08.12.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku g

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

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem g

Składniki: 45 g bułki **pszenna** 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 z cytryną ml

Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 0 ml herbata czarna

Herbata czarna ml

Herbata owocowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

📅 **09.12.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Kasza manna na mleku g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Kanapka z dżemem truskawkowym g

Składniki: 40 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), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka

20 g

Awokado 20 g

Pomidor 40 g

Herbata rumiankowa ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa

Obiad

Potrawka z kurczaka 150 g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g groszek zielony, 10 g marchew, 10 g por, 10 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Ryż biały, gotowany 25 g

Masło ekstra (z mleka) 3 g

Sok wielowarzywny 100% 100 ml

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

📅 **10.12.2025** **Środa**

Śniadanie

Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką g

Składniki: 50 g bułki kajzerki (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 25 g papryka czerwona, 20 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

Kakao ml

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

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

📅 **11.12.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

Chałka z serkiem śmietankowym g

Składniki: 40 g chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 20 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Awokado 20 g

Pomidor 40 g

Herbata miętowa, bez cukru ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

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

📅 **12.12.2025** **Piątek**

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem g

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

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ogórek kiszony, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 6 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 2 g szczypiorek

Herbata z cytryną i miodem ml

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

Pomidor 20 g

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Herbata ziołowa ml

Energia: 982 kcal

Energia: 858 kcal

Energia: 965 kcal

Energia: 914 kcal

Energia: 949 kcal