

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole nr 1 20-24.04

20.04.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Kiełbasa krakowska sucha 20 g

Składniki: 128g mięso wieprzowe,6 g cielęcego,blonnik **pszenny** bezglutenowy,sól, czosnek przyprawy

Pomidor 30 g

Kawa inka na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Jabłko 15 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 70 g ziemniaki, 35 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g kurczak, tuszka, 15 g por, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g **seler** korzeniowy, 5 g cebula, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Racuchy z jabłkami 150 g

Składniki: 67 g jabłko, 42 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczką czerwona, agrest, truskawka), 4 g cukier

21.04.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

30 g

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką 30 g

Składniki: 22 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g rzodkiewka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata z cytryna 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 5 g cukier, 2 ml herbata czarna, 2 g cytryna

Banan 15 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 25 g kurczak, tuszka, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Gołąbki w sosie pomidorowym 150 g

Składniki: 80 g kapusta biała, 70 g wieprzowina szynka surowa, 30 g ryż biały, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g olej rzepakowy, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g marchew, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g pietruszka, korzeń, 2 g **seler** korzeniowy

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczką czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

22.04.2026 **Środa**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Paszтет mięsno warzywny 25 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g wieprzowina łopatka, 20 g **seler** korzeniowy, 6 g cebula, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Pomidor 20 g

Kawa inka na mleku 180 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 25 g kurczak, tuszka, 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

Ziemniaki 140 g

Jajko sadzone 60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Salata lodowa z rzodkiewka i

jogurtem naturalnym 50 g

Składniki: 50 g salata, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g rzodkiewka

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczką czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

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

23.04.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 30 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser gouda tłusty 20 g

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

Ogórek 25 g

Papryka czerwona 20 g

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Obiad

Zupa kalafiorowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 20 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

150 g

Składniki: 70 g szpinak, mrożony, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 3 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczką czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

24.04.2026 **Piątek**

Śniadanie

Kanapka z jajkiem 50 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek 20 g

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

Obiad

Zupa zacierkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 6 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba miruna panierowana 70 g

Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka z pora, marchewki i jabłka 100 g

Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczką czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

Podwieczorek

Zapiekanka 35 g

Składniki: 25 g pieczarki świeże, 15 ml pieczywo tostowe **pszenne** (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier, ocet, mąka **sojowa**), 10 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 5 g cebula, 5 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Energia: 945 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
33,1 g	34,2 g	117,6 g

Podwieczorek

Rogale **pszenne** krusze 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, masło (z **mleka**), drożdże, sól, cukier

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 10 g

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

Kakao 180 ml

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

Energia: 981 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
45,7 g	32,6 g	119,5 g

Podwieczorek

Galaretka wisniowa własnego wyrobu 180 g

Składniki: 180 ml woda, 140 g wiśnie bez pestek, mrożone, 6 g cukier, 4 g żelatyna

Chrupki bananowe 15 g

Energia: 1016 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
42,2 g	36,4 g	121,5 g

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe z jagodą 50 g

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 8 g **jaja** kurze całe, 8 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0.33 g drożdże piekarskie, prasowane, 0 g jagody mrożone

Kakao 180 ml

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

Energia: 1008 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,2 g	41 g	114,3 g

Podwieczorek

MARCHEWKA Z SEZAMEM 80 g

Składniki: 80 g marchewka, 3 g olej rzepakowy, 1 g**sezam**, nasiona

Biszkopty lady fingers 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, pasteryzowana masa jajowa, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, emulgatory: e471, glukoza, substancje spulchniające: węglany amonu, węglany sodu, sól, barwnik: karoteny

Energia: 904 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
37,1 g	32,6 g	110,5 g