

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole 12-23.01.2026r

19.01.2026 Poniedziałek

20.01.2026 Wtorek

21.01.2026 Środa

22.01.2026 Czwartek

23.01.2026 Piątek

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Serek śmietankowy (z mleka) 20 g
Składniki: serek śmietankowy, sól

Szynka konserwowa 20 g

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory, trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Pomidor 30 g

Kakao z mlekiem 150 ml

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 200 g

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z kielbasą w sosie pomidorowym 180 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), kielbasa śląska (mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osonka), ser edamski tusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), cebula, pomidory w puszcze całe, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 120 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), banan

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Śniadanie II

Jabłko 40 g

Energia: 1095 kcal

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól, drożdże.

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser gouda tłusty 20 g

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

Papryka czerwona 30 g

Zupa mleczna z makaronem 200 g
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej)

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, burak, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, seler korzeniowy, por, kapusta biała, fasola biała, naśiona suche, natka pietruszki, cytryna, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie koperkowym 80 g

Składniki: wieprzowina łopatką, mąka pszenna, typ 450, cebula, olej rzepakowy, śmietana 18% (z mleka), jaja kurze całe, bulki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Warzywa na parze 75 g

Składniki: brokuły, mrożone, kalafior, mrożony, marchew, mrożona

Podwieczorek

Baton crunchy z bananem 40 g

Składniki: jaja kurze całe, płatki owsiane, migdały, banan, olej rzepakowy, miód pszczeli, siemię lniane

Ogórek 30 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 200 ml

Śniadanie II

Mandarynki 40 g

Energia: 966 kcal

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże.

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka 30 g

Składniki: burak, ciecierzycza konserwowa, czosnek, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

Ser gouda tłusty 20 g

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

Bawarka 150 ml

Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z mleka), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Placki z jabłkiem i polewą jogurtowo-cynamonową 185 g

Składniki: jabłko, mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier, proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), cynamon

Podwieczorek

Chleb pszenny 35 g

Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Szynka wiejska 20 g

Ogórek 30 g

Śniadanie II

Marchewka słupki 30 g

Składniki: marchew

Energia: 924 kcal

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól, wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pomidor 20 g

Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 15 g

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

Kasza manna na mleku 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (pszenica)

Obiad

Krem z brokuła 200 ml

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Gulasz drobiowy w sosie ziołowym 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, śmietana 18% (z mleka), ziola prowansalskie, mąka pszenna, typ 450, liść laurowy, pieprz, sól biała

Ryż biały 110 g

Surówka z białej kapusty z koperkiem 80 g

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 60 g

Składniki: marchew, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Mus jogurtowo-malinowy 30 g

Składniki: jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, cukier

Śniadanie II

Papryka czerwona 30 g

Energia: 1080 kcal

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Pasta rybna z makreli 30 g

Składniki: makrela w oleju (ryba), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), sól biała, pieprz

Ser mozzarella 20 g

Składniki: mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek 30 g

Herbata miętowa 150 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, kasza jęczmienna, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi Ukraińskie z okrasą 150 g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, ziemniaki, ser twarogowy tusty (z mleka), cebula, olej rzepakowy, masło ekstra (z mleka), jaja kurze całe, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 80 g
Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%))

Podwieczorek

Jogurt naturalny z pulpą mango 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mango

Gruszka 30 g

Śniadanie II

Pomarańcza 40 g

Energia: 950 kcal

MMAK Sp. z o.o.

84-230 Rurpiał ul. Sienkiewicza 17
NIP 586 016 710
REGON 14163661

KRS 0001068492