Intendentpro

Jadłospis Przedszkole

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

23.03.2026 Poniedziałek

Zupa

Barszcz biały z kiełbasą wiejską i jajkiem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 26 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 25 g **jaja** kurze całe, 20 g kiełbasa wiejska (na 100g gotowego produktu użyto110g mięsa wieprzowego pl ,sól, pieprz, czosnek.), 4 g śmietana 18% (śmietanka, [**mleko**]), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g słonina, 1 g chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 1 g sól biała, 1 g pieprz

II danie

Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem 150 g

Składniki: 70 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 22 g olej rzepakowy (rafinowany olej rzepakowy 100%), 10 g **jaja** kurze całe, 6 g drożdże piekarskie, prasowane, 4 g cukier

Kompot owocowy 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (śliwka ,porzeczka czarna ,żurawina ,agrest), 5 g cukier

Energia: 567 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
15.4 g	34.3 g	50.4 g

24.03.2026 Wtorek

Zupa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 25 g kurczak, tuszka, 20 g kalafior, 15 g ziemniaki, 15 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 3 g śmietana 18% (śmietanka [**mleko**] , kultury bakterii mlekowych), 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki

II danie

Spaghetti bolognese 250 g

Składniki: 70 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 60 g karczek wieprzowy bez kości, 50 ml woda, 5 g przecier pomidorowy (zawartość ekstraktu 28-30%.), 5 g olej rzepakowy (rafinowany olej rzepakowy 100%), 1 g bazylia suszona, 1 g oregano suszone, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Herbata miętowa 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 3 g herbata miętowa (woda , liść mięty pieprzowej, cukier.), 2 g cukier

Energia: 504 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
24 g	16.9 g	60.1 g

25.03.2026 Środa

Zupa

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 150 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 8 g kalafior, mrożony, 8 g brokuły, mrożone, 8 g fasolka szparagowa, mrożona, 5 g kasza jaglana, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

II danie

Pierogi ruskie 120 g

Składniki: 100 g mąka **pszenna**, typ 450, 60 g ziemniaki, 30 ml woda, 30 g twaróg sernikowy (serek śmietankowy, twaróg), 5 g cebula, 2 g masło ekstra (**mleko**), 1 g pieprz, 1 g sól biała

Kompot owocowy 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (śliwka ,porzeczka czarna ,żurawina ,agrest), 5 g cukier

Energia: 539 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
16.8 g	4.3 g	103 g

26.03.2026 Czwartek

Zupa

Zupa pomidorowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g kurczak, tuszka, 30 g ziemniaki, 15 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 4 g przecier pomidorowy (zawartość ekstraktu 28-30%.), 3 g śmietana 18% (śmietanka [**mleko**] , kultury bakterii mlekowych), 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz

II danie

Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną 120 g

Składniki: 70 g karczek wieprzowy bez kości, 30 ml woda, 5 g olej rzepakowy (rafinowany olej rzepakowy 100%), 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g papryka słodka, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g czosnek

Kasza gryczana na sypko 100 g

Składniki: 100 ml woda, 50 g kasza gryczana, 1 g masło ekstra (**mleko**), 1 g sól biała

Surówka z ogórka kiszonego 100 g

Składniki: 90 g ogórek kiszony (ogórek gruntowy, woda, sól, koper, chrzan, czosnek), 8 g cebula, 6 g olej rzepakowy (rafinowany olej rzepakowy 100%)

Kompot owocowy 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (śliwka ,porzeczka czarna ,żurawina ,agrest), 5 g cukier

Energia: 580 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
26.8 g	26.8 g	53.3 g

27.03.2026 Piątek

Zupa

Rosół drobiowy z zacierką 250 g

Składniki: 180 ml woda, 40 g kurczak, tuszka, 35 g zacierka (mąka **pszenna**, woda, kurkuma, witamina a), 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g por, 15 g **seler** korzeniowy, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała

II danie

Filet z miruny pieczony w sosie pomidorowym z marchewką 100 g

Składniki: 70 g filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), 20 g marchew, 10 g przecier pomidorowy (zawartość ekstraktu 28-30%.), 3 g olej rzepakowy (rafinowany olej rzepakowy 100%), 1 g sól biała, 1 g pieprz

Ziemniaki pieczone 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 3 g przyprawa do ziemniaków (sól, czosnek, cebula ,papryka słodka majeranek ,pieprz czarny, kolendra, koper), 1 g olej rzepakowy (rafinowany olej rzepakowy 100%)

Surówka z pietruszki z rodzynkami 90 g

Składniki: 70 g pietruszka, korzeń, 20 g rodzynki, suszone, 15 g śmietana 18% (śmietanka, [**mleko**])

Herbata owocowa 250 ml

Składniki: 240 ml woda, 5 g herbata owocowa, 3 g cukier

Energia: 399 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
22.9 g	11.3 g	46.7 g