

Jadłospis Przedszkole 16-20.03.2026

☞16.03.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Twarożek jagodowy 20g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), jagody mrożone

Smalec z fasoli 20g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, oliwa, czosnek

Ogórek kiszony 40g

Składniki: ogórek kiszony

Natka pietruszki 5g

Składniki: natka pietruszki

Masło 10g

Składniki: masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Chleb pszenno-żytni 30g

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól)

Bulka maślana 30g

Składniki: bulka maślana (mąka **pszenna**, podmloda drożdżowa, tłuszcz roślinny.)

Mleko z wanilią 250g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż curry z warzywami i kurczakiem 220g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, ryż brązowy, papryka czerwona, brokuły, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej roślinny, czosnek, curry

Mix sałat z sos vinegrette 40g

Składniki: sałata, musztarda (**gorczyca**), oliwa, sok ze świeżej cytryny

Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Talerz warzywno - owocowy 200g

Składniki: marchew, gruszka, jabłko

Energia: 992 kcal Białko: 38.9 g Tłuszcze: 36.7 g Węglowodany: 118.6 g

☞17.03.2026 Wtorek

Śniadanie

Pasta jajeczna z serem mozzarella 20g

Składniki: **jaja** kurze całe, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Szynka pieczona 20g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, olej rzepakowy, ziola prowansalskie

Papryka 40g

Składniki: papryka czerwona

Koperek 5g

Składniki: koperek

Masło 10g

Składniki: masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Chleb orkiszowy 60g

Składniki: chleb **orkiszowy**

Kawa zbożowa na mleku 250ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **ieczeni**e)

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perlowa, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, natka pietruszki, kurczak, tuszka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony drobiowy z cukinią 60g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cukinia, mąka **pszena** typ 500, z witaminami, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane 150g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kapusta czerwona na ciepło 80g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy

Kompot agrestowy 200ml

Składniki: woda, agrest, cukier

Podwieczorek

Bulka maślana z serkiem homogenizowanym waniliowym 60g

Składniki: bulka maślana (mąka **pszenna**, podmloda drożdżowa, tuszcz roślinny), serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)

Energia: 978 kcal Białko: 48.3 g Tłuszcze: 33.1 g Węglowodany: 117.7 g

☞18.03.2026 Środa

Śniadanie

Platki kukurydziane na mleku 250g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Pasta trzy sery 20g

Składniki: ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser topiony, edamski (z **mleka**), ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna)

Pomidor 20g

Składniki: pomidor

Szczypiorek 5g

Składniki: szczypiorek

Masło 5g

Składniki: masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Bulka paryska 15g

Składniki: bulka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier)

Chleb razowy 15g

Składniki: chleb razowy (mąka **pszena** razowa, woda, sól, olej, drożdże.)

Herbata z dzikiej róży 250ml

Składniki: woda, cukier, herbata z dzikiej róży

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 300ml

Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet drobiowy pieczony w ziołach 60g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, oliwa, przyprawa ziołowa

Puree ziemniaczane z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, koperek, masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)), sól biała

Fasolka szparagowa z sezamem 80g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, **sezam**, nasiona

Kompot porzeczkowy 200ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Banan

Gruszka

Energia: 1048 kcal Białko: 41.7 g Tłuszcze: 33.2 g Węglowodany: 138.2 g

☞19.03.2026 Czwartek

Śniadanie

Paszтет drobiowy 40g

Składniki: mięso z udca indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej roślinny

Rzodkiewka 40g

Składniki: rzodkiewka

Roszonka 10g

Składniki: roszonka

Masło 10g

Składniki: masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Chleb pszenno-żytni 30g

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól)

Chleb dyniowy 30g

Składniki: chleb dyniowy (naturalny zakwas **żytni** (mąka **żytnia** 27,5%, woda], pestki dyni 20,9%, mąka **żytnia** 10,4%, słód **żytni** (**żyto**, woda]), sól)

Kakao 250ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa cygańska z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, ziemniaki, pomidory w puszce całe, papryka czerwona, cebula, por, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy

Pampuchy 280g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Polewa jogurtowa z prażonym jabłuskciem 80g

Składniki: jabłko, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii)

Kompot śliwkowy 200ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Wafle kukurydziane

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Sok owocowy 100% 200ml

Energia: 1004 kcal Białko: 37 g Tłuszcze: 29.8 g Węglowodany: 144.6 g

☞20.03.2026 Piątek

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g

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

Serek grani ze szczypiorkiem 20g

Składniki: serek twarogowy, ziarnisty (twaróg (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**), sól), szczypiorek

Ogórek zielony 20g

Składniki: ogórek

Koperek 5g

Składniki: koperek

Masło 5g

Składniki: masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Bulka grahamka 30g

Składniki: bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Herbata malinowa 250ml

Składniki: woda, cukier, herbata malinowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny)

Obiad

Zupa krem z dyni z grzankami 300ml

Składniki: woda, dynia, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, skrzydło indyka, bulka weka (mąka **pszenna**, woda, drożdże piekarnicze, sól), przyprawa ziołowa, olej rzepakowy

Klopsiki rybne w sosie koperkowym 100g

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), woda, koperek, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, sól biała, pieprz, natka pietruszki

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Brokuł na parze ze słonecznikiem 80g

Składniki: brokuły, mrożone, słonecznik, nasiona

Kompot malinowy z cytryną 200ml

Składniki: woda, maliny, mrożone, cytryna

Podwieczorek

Ciasto czekoladowe z bananem 60g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, olej roślinny, skrobia ziemniaczana, banan

Energia: 939 kcal Białko: 39.3 g Tłuszcze: 30.9 g Węglowodany: 117.7 g

