

## Jałłospis Przedszkole 13-17.04.2026 krecik

## 📅 13.04.2026 Poniedziałek

## Śniadanie

## Pasta jajeczna z awokado 40g

Składniki: **jaja** kurze całe, awokado, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

## Pomidor 20g

Składniki: pomidor

## Rzodkiewka 20g

Składniki: rzodkiewka

## Natka pietruszki 3 g

## Chleb pszenno-żytni 60g

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

## Masło 10g

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

## Kakao 250ml

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

## Obiad

## Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), kultury bakterii mlekowych), burak, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), kapusta biała, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

## Makaron z prażonym jabłkiem, cynamonem i jogurtem greckim 280g

Składniki: jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), jabłko, cukier, cynamon, cytryna

## Kompot jagodowy 200ml

Składniki: woda, jagody mrożone

## Podwieczorek

## Banan 1 szt.

## 📅 14.04.2026 Wtorek

## Śniadanie

## Szynka z indyka 40g

Składniki: szynka z indyka

## Papryka 20g

Składniki: papryka czerwona

## Ogórek słupki 20g

Składniki: ogórek

## Koperek 1 g

## Masło 10g

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

## Chleb żytni jasny 60g

Składniki: chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.)

## Kawa zbożowa na mleku 250ml

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

## Obiad

## Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, groszek zielony, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, fasolka szparagowa, mrożona, por, natka pietruszki, śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), kultury bakterii mlekowych), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

## Chhli con carne z mięsem wieprzowym i fasolą czerwoną 100g

Składniki: marchew, wieprzowina łopatką, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, czosnek, fasola biała, nasiona suche

## Ryż biały 150g

Składniki: ryż biały

## Mix sałat z sos vinegrette 80g

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

## Kompot wiśniowy 200ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## Podwieczorek

## Jogurt owocowy 150ml

Składniki: jogurt owocowy, 1,5% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, cukier, wsad owocowy, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus).)

## 📅 15.04.2026 Środa

## Śniadanie

## Ser żółty 20g

Składniki: ser tyłzycki pełnotłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia)

## Hummus z buraczkciem i pestkami słonecznika 20g

Składniki: ciecierzycza konserwowa, burak, **sezam**, nasiona, natka pietruszki, sól biała, pieprz, olej rzepakowy, stonecznik, nasiona

## Papryka czerwona 40g

Składniki: papryka czerwona

## Szcypiorek 3 g

## Masło 10g

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

## Bułka paryska 60g

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

## Kakao 250ml

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

## Obiad

## Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, groszek ptysiowy (**pszenica**), sól biała, oliwa, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

## Kotlet drobiowy panierowany 60g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

## Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

## Surówka z pomidorów z oliwą z oliwek 80g

Składniki: pomidor, cebula, olej rzepakowy

## Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: woda, jabłko

## Podwieczorek

## Galaretkka truskawkowa własnego wyrobu 150g

Składniki: truskawki, miód pszczeli, żelatyna

## Herbatniki 30g

Składniki: herbatniki (**pszenica**, **mleko**)

## 📅 16.04.2026 Czwartek

## Śniadanie

## Płatki żytnie na mleku 250g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **żytnie**

## Pasta z szynki i pieczonych warzyw 20g

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%

## Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórek kiszony (ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda)

## Roszponka 5 g

## Masło 5g

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

## Chleb pszenno-żytni 30g

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

## Kawa Inka na mleku 250ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa inka (**żyto**, **jęczmień**)

## Obiad

## Kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniaczkami i natką pietruszki 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, por, pietruszka, korzeń, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), **seler** korzeniowy, kapusta biała, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

## Gulasz wieprzowy po węgiersku 100g

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, pieczarki świeże, papryka czerwona, mrożona, pomidory w puszcze krojone, cebula, marchew, olej rzepakowy, czosnek, mąka **pszenna**, typ 450, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, papryka słodka

## Kasza jęczmienna 150g

Składniki: kasza **jęczmienna**, perłowa, gotowana

## Surówka z pora, kukurydzy i jogurtu 80g

Składniki: por, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

## Kompot malinowy z cytryną 200ml

Składniki: woda, maliny, mrożone, cytryna

## Podwieczorek

## Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

## Gruszka 1szt.

## 📅 17.04.2026 Piątek

## Śniadanie

## Serek śmietankowo - paprykowy 40g

Składniki: serek śmietankowy (serek śmietankowy (z **mleka**), sól), papryka czerwona

## Ogórek zielony 40g

Składniki: ogórek

## Koperek 3 g

## Masło 10g

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

## Bułka grahamka 60g

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

## Kakao 250ml

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

## Obiad

## Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300ml

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), śmietana 12% (z **mleka**), cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

## Paluszki rybne własnej roboty 60g

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

## Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

## Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 80g

Składniki: ogórek kiszony (ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda), marchew, cebula, olej rzepakowy

## Kompot porzeczkowy 200ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## Podwieczorek

## Mus owocowy 200 g

Składniki: banan, jabłko, witamina c

<b>Energia</b>	1045kcal
<b>Białko</b>	32,7g
<b>Tłuszcz</b>	33,4g
<b>Węglowodany</b>	147,1g

<b>Energia</b>	1020kcal
<b>Białko</b>	41,2g
<b>Tłuszcz</b>	32,5g
<b>Węglowodany</b>	134,5g

<b>Energia</b>	1016kcal
<b>Białko</b>	45g
<b>Tłuszcz</b>	33,4g
<b>Węglowodany</b>	123,6g

<b>Energia</b>	1040kcal
<b>Białko</b>	44g
<b>Tłuszcz</b>	34,8g
<b>Węglowodany</b>	134,1g

<b>Energia</b>	991kcal
<b>Białko</b>	36,1g
<b>Tłuszcz</b>	35,4g
<b>Węglowodany</b>	123,4g

