Intendentpro

Jadłospis Przedszkole Publiczne nr 7 im. Bajkowej Przygody

JADŁOSPIS

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

20.04.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 32 g

Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: **makrela** wędzona, **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku 200 ml

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

Śniadanie II

Woda 150 ml

Marchewka słupki 50 g

Składniki: marchew

Obiad

Zalewajka z kiełbasą 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (**żyto**), kiełbasa głogowska, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała

Naleśniki z twarogiem i sosem z truskawek 180 g

Składniki: maślanka 1,5 % (z **mleka**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

Ciasteczka owsiane 12 g

Energia: 1018 kcal

21.04.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 16 g

Pomidor 20 g

Papryka żółta 15 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Kulki zbożowe na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kulki zbożowe czekoladowe (**pszenica**, **mleko**, **orzechy**)

Śniadanie II

Woda 150 ml

Jabłko 50 g

Obiad

Rosół na udźcu indyczym z makaronem 250 ml

Składniki: woda, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Potrawka z udźca indyczego w sosie własnym 120 g

Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, papryka słodka

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 50 g

Buraczki gotowane 65 g

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula, cytryna, pieprz, sól biała

Kompot śliwkowy 180 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Koktajl bananowo-malinowy na maślance 160 ml

Składniki: maślanka 1,5 % (z **mleka**), banan, maliny, mrożone

Paluch kukurydziany 17 g

Energia: 816 kcal

22.04.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 32 g

Ser gouda tłusty (z mleka) 20 g

Sałata masłowa 20 g

Jajko gotowane 20 g

Składniki: **jaja** kurze całe

Rzodkiewka 15 g

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Woda 150 ml

Gruszka 50 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, skrzydło indyka, natka pietruszki, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Spaghetti bolognese z makaronem 170 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, pomidory w puszce całe, koncentrat pomidorowy, 30%, cukinia, papryka czerwona, cebula, zioła prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała

Ogórek kiszony słupki 40 g

Kompot porzeczkowy 180 ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Legumina 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cukier

Ananas 50 g

Energia: 955 kcal

23.04.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 32 g

Kiełbasa krakowska, sucha 20 g

Sałata masłowa 20 g

Ogórek zielony 20 g

Papryka czerwona 15 g

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Mleko 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier

Śniadanie II

Woda 150 ml

Banan 50 g

Obiad

Zupa porowa z ryżem 250 ml

Składniki: woda, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, ryż biały, gotowany, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Kotlet z morszczuka 75 g

Składniki: **morszczuk** mrożony, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 60 g

Składniki: sałata, śmietana 12% (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Pączek (pszenica, jajka, mleko) 50 g

Woda z cytryną i miodem 150 ml

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 989 kcal

24.04.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 32 g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku 200 ml

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

Śniadanie II

Woda 150 ml

Jabłko 50 g

Obiad

Zupa kalafiorowa z grysikiem 250 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, kasza manna (**pszenica**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), por, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Pyzy z mięsem 150 g

Składniki: pyzy z mięsem (**pszenica**, **jajka**), cebula, olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 80 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier

Kompot z owoców mieszanych 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Serek homogenizowany waniliowy (z mleka) 150 g

Marchewka słupki 50 g

Składniki: marchew

Energia: 1008 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie