



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 15-19.09.2025

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE	ZUPA I PODWIECZOREK	II DANIE
PON	Musli z mlekiem (zawiera: gluten owsiany , mleko , orzechy)(200ml) Ser żółty (zawiera: mleko)(20g) ogórek, papryka, sałata i kielki (30g) pieczywo żytnie i słonecznikowe (zawiera: gluten pszenny , żytni , sezam) (40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Herbata z cytryną (200ml)	Krem z białych warzyw z mleczkiem kokosowym (zawiera: seler)(250ml) Jogurt z malinami z chia - w/wł.(zawiera: mleko)(120g) biszkopty (zawiera: gluten pszenny , jaja)(10g) Napój miętowy (200ml)	Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim (zawiera: gluten pszenny)(210g) arbuz i gryzak z marchewki (40g) Kompot śliwkowo jabłkowy (200 ml)
WT	Sucharek z mlekiem (zawiera: gluten pszenny , mleko)(250ml) Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenny) i pieczywo orkiszowe (zawiera: gluten pszenny , gluten orkiszowy , gluten żytni)(60g) masło (zawiera: mleko)(5g) pasta mięsna -w/wł.(zawiera: mleko , jaja , gorczyca) (20g) ogórek małosolny, pomidor, sałata, szczypiorek (35g) Herbata czerwona z miodem (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: mleko , seler)(250ml) Andruty z powidłami śliwkowymi i z kremem kajmakowym -w/wł. (zawiera: gluten pszenny , mleko)(60g) melon (30g) kakao (zawiera: mleko)(150ml)	Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy (zawiera: gluten pszenny , jaja)(60g) ryż z groszkiem i kukurydzą (100g) surówka z kapusty modrej (60g) brzoskwinia (30g) Kompot wieloowocowy (200 ml)
	ŚNIADANIE	ZUPA I PODWIECZOREK	II DANIE
	STÓŁ SZWEDZKI: Ser kozi (zawiera: mleko)(10g) kielbasa krakowska sucha (15g) ogórek, pomidorki koktajlowe, papryka, rzodkiewka, kielki, sałata i szczypiorek (35g) chleb ze słonecznikiem (zawiera: gluten pszenny , żytni) chleb z czarnuszką (zawiera: gluten pszenny , żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Bawarka (zawiera: mleko)(200ml)	Zupa grochowa z grzankami zielowymi na wędzonym boczku (zawiera: gluten pszenny , seler)(250ml) Banan 1 szt. Sok "Dziki" (150ml)	Pierogi leniwe z sosem jogurtowym - w/wł.(zawiera: gluten pszenny , jaja , mleko)(200g) marchewka tarta z jabłkiem (50g) Kompot truskawkowy (200ml)
	ŚNIADANIE	ZUPA I PODWIECZOREK	II DANIE
CZW	Owsianka z mlekiem (zawiera: gluten owsiany , mleko)(200 ml) Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenny) i graham (zawiera: gluten pszenny , gluten żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) smarowidło z awokado z ciecierzycą i z suszonymi pomidorami - w/wł.(zawiera: mleko , jaja)(20g) papryka, pomidor, szczypiorek (35g) Herbata z imbirem (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze z warzyw (zawiera: mleko , seler)(250ml) Owoce i warzywa (marchewka, jabłko, kiwi, banan, żurawina, orzechy nerkowca)(zawiera: orzechy)(100g) Woda z cytryną (150ml)	Kaszotto (zawiera: gluten jęczmienny)(130g) z mięsem drobiowym (50g) z warzywami (marchewka, kukurydza, brokuły, brukselka, papryka)(60g) z tartą mozzarellą (zawiera: mleko)(10g) Sok owocowo warzywny (200ml)
	ŚNIADANIE	ZUPA I PODWIECZOREK	II DANIE
PT	Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenny) i chleb cebulowy (zawiera: gluten pszenny , żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) pasta jajeczna ze szczypiorkiem (zawiera: mleko , jaja) (30g) pomidorki koktajlowe, papryka, rukola (30g) Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: gluten jęczmienny , gluten żytni , mleko)(200ml)	Zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami (zawiera: gluten pszenny , jaja , seler)(250ml) Przysmak jabłkowy z bitą śmietaną i wiórkami gorzkiej czekolady -w/wł.(zawiera: mleko)(120g) paluchy kukurydziane (10g) Herbata imbirowa z cytryną i miodem (200ml) jabłko (20g)	Łosoś (zawiera: ryba) z brokułem , cukinią i kukurydzą w kremowym sosie koperkowym (zawiera: gluten pszenny , mleko) (60g) marchew baby (60g) ziemniaczki puree (zawiera: mleko)(130g) Kompot jabłkowo porzeczkowy (200 ml)

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Wszystkie produkty mięsne i drobiowe przygotowywane są w piecu konwekcyjnym. Do każdej zupy dodawana jest zielenina: natka pietruszki i koperek. Ziarna dyni i słonecznika mogą zawierać śladowe ilości orzechów i sezamu. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego. Do przygotowywania surówek i salatek używamy oleju nierafinowanego np. Oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych. Szczegóły dotyczące składu potraw użytych w jadłospisie są wypiszone w przedszkolu na tablicy ogłoszeń.

Opracowano przez: st. intendent Anna Gębka