



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 06-10.10.2025

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 15 % energii	OBIAD 30-35 % energii
PON	Plątki żytnie z mlekiem (zawiera: gluten żytni, mleko)(250ml) Pieczywo pszenno żytnie (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni)(60g) masło (zawiera: mleko)(5g) polędwica drobiowa (20g) ogórek kiszony, pomidor, sałata, szczypiorek (35g) Herbata z cytryną (200ml)	Banan 1 szt. Wafle kukurydziane 1 szt. napój pomarańczowy (200ml)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (zawiera: gluten jęczmienny, seler)(250ml) Makaron z serem z polewą jogurtową i z sosem malinowym (zawiera: gluten pszenny, jaja, mleko)(180g) marchewka tarta z jabłkiem i brzoskwinia (70g) Kompot wiśniowy (200 ml)
WT	ŚNIADANIE Zupa mleczna z zacierką (zawiera: gluten pszenny, jaja, mleko)(250ml) pasta drobiowa w/woł. (zawiera: jaja, mleko, gorczyca)(20g) ogórek małosolny, papryka, szczypiorek (30g) pieczywo żytnie i słonecznikowe (zawiera: gluten pszenny, żytni, sezam)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Herbata czerwona z miodem (200ml)	II ŚNIADANIE Galaretką z serkiem waniliowym z żurawiną (zawiera: mleko) jabłko (30g) napój wiśniowy (150ml)	OBIAD Zupa pomidorowa zabieleną mleczkiem kokosowym z ravioli z soczewicą i warzywami (zawiera: gluten Kotlet mielony wieprzowy (zawiera: gluten pszenny, jaja)(60g) ryż (100g) surówka z buraczków (60g) jabłko (30g) Kompot truskawkowo jabłkowy (200ml)
ŚR	ŚNIADANIE STÓŁ SZWEDZKI: Parówka z szynki (1 szt.) jajko 1/2 (zawiera: jaja)(30g) ser żółty (zawiera: mleko)(10g) ogórek, pomidory, rzodkiewka, kielki, sałata i szczypiorek (35g) chleb wieloziarnisty (zawiera: gluten pszenny, żytni, orkisz) chleb z czarnuszką (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Herbata miętowo malinowa (200ml)	II ŚNIADANIE Butka "Wianek" (zawiera: gluten pszenny, mleko, jaja)(30g) napój czekoladowy (zawiera: mleko)(150ml)	OBIAD Bulion warzywny z tortelli z pomidorami i mozzarellą (zawiera: mleko, seler)(250ml) Fasolka po bretońsku z kielbaską wieprzową (120g) ziemniaki puree (zawiera: mleko)(100g) gryzak z marchewki i kiwi (30g) Sok "Dziki" (jabłko, burak, cytryna)(150ml)
CZW	ŚNIADANIE Owsianka z mlekiem roślinnym (zawiera: gluten owsiany) (200 ml) Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenny) i graham (zawiera: gluten pszenny)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) smarowidło z awokado z ciecierzycą i z suszonymi pomidorami (zawiera: mleko, jaja)(20g) papryka, ogórek kiszony, szczypiorek (35g) Herbata jabłkowo gruszkowa (200ml)	II ŚNIADANIE Jogurt z truskawkami (zawiera: mleko)(120g) biszkopty (zawiera: gluten pszenny, jaja)(5g) Napój miętowy (200ml)	OBIAD Żurek z ziemniakami i jajkiem (zawiera: gluten żytni, mleko, jaja, seler) (250ml) Rolada drobiowa w sosie pieczarkowym (zawiera: gluten pszenny, jaja)(60g) kasza bulgur i kasza jęczmienna (zawiera: gluten pszenny, gluten jęczmienny)(120g) warzywa parowane i surówka z ogórka kiszzonego z serem feta (zawiera: mleko)(70g) Woda z cząstkami owoców (200ml)
	ŚNIADANIE Wegetariańskie	II ŚNIADANIE Wegetariańskie	OBIAD Wegetariański
PT	Pieczywo żytnie (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni) weka (zawiera: gluten pszenny) i chleb cebulowy (zawiera: gluten pszenny, żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) jajecznicą na masle ze szczypiorkiem (zawiera: mleko, jaja)(30g) pomidorki koktajlowe (30g) Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (zawiera: gluten jęczmienny, gluten	Owoce i warzywa (marchewka, kalarepa, jabłko, arbuz, orzechy nerkowca (zawiera: orzechy) ciecierzycą pieczoną w ziołach z pieczoną cebulką)(100g) Sok jabłkowy (150ml)	Krem z cebuli i papryki z grzankami czosnkowymi (zawiera: gluten pszenny) (250ml) Pulpety rybne w sosie chrzanowym (zawiera: gluten pszenny, jaja, ryba) (60g) ziemniaczki z koperkiem (130g) surówka z kapusty kiszzonej (40g) jabłko (20g) Kompot śliwkowy (200ml)

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 sałatek używamy oleje nierafinowane np. Oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych. Szczegóły dziennego jadłospisu są wywieszone w przedszkolu na tablicy ogłoszeń.

Opracowano przez: st. intendent Anna Gębka