



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 13-17.10.2025

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAŁ NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE % energii	OBIAD 30-35 % energii
PON	Płatki kukurydziane z mlekiem (zawiera: mleko)(200ml) pasta mięsna drobiowa z ciecierzycą (zawiera: mleko, jaja)(20g) ogórek kiszony, papryka, szczypiorek (30g) pieczywo żytnie i słonecznikowe (zawiera: gluten pszenny, żytni, sezam)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Herbata jabłkowo-gruszkowa (200ml)	Owoce i warzywa (marchewka, burak, jabłko, śliwki)(100g) crispy jabłkowe (5g) Woda z cytryną (150ml)	Zupa szpinakowa z jajkiem (zawiera: jaja, seler)(250ml) Kluseczki leniwe (zawiera: gluten pszenny, jaja, mleko)(180g) z polewą waniliową (zawiera: mleko)(40g) borówki i gryzak z marchewki (30g) Kompot śliwkowy (200ml)
	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
WT	Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenny) pieczywo żytnie (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni)(60g) masło (zawiera: mleko)(5g) twarożek kremowy (zawiera: mleko)(20g) ogórek, rzodkiewka, szczypiorek (30g) dżem truskawkowy (10g) Herbata z cytryną (200ml)	Banan 1 szt. Flipsy kukurydziane (10g) Napój jabłkowy (200ml)	Krem z białych warzyw z pestkami słonecznika (zawiera: mleko, seler)(250ml) Makaron penne z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym kukurydzą i tartym serem mozzarella (zawiera: gluten pszenny, mleko)(220g) ogórek kiszony (30g) Napój pomarańczowy (200ml)
	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
ŚR	STÓŁ SZWEDZKI: Pieczeń z karkówki - w/wt.(20g) ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, papryka, rukola i szczypiorek (35g) chleb ze słonecznikiem (zawiera: gluten pszenny, żytni) chleb z czarnuszką (zawiera: gluten pszenny, żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Herbata z mlekiem (zawiera: mleko)(250ml)	Actimel (zawiera: mleko)(80g) ciastko owsiane (zawiera: gluten owsiany) jabłko i śliwka (20g)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: seler) (250ml) Leczo z kiełbasą wieprzową (120g) ziemniaki z koperkiem (100g) gryzak z marchewki (30g) Sok owocowo-warzywny "Dziki" (150ml)
	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
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) kiełbasa krakowska sucha (6g) papryka, pomidor, szczypiorek (35g) Herbata malinowa (200ml)	Wycieczka: Rogalik drożdżowy (zawiera: gluten pszenny, mleko, jaja) woda w butelkach (250ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: mleko, seler) (250ml) Kaszotto z mięsem wieprzowo drobiowym z warzywami (marchewka, groszek, kukurydza, bób)(zawiera: gluten jęczmienny)(200g) sałata lodowa z papryką z serem feta z pestkami słonecznika (zawiera: mleko)(50g) Napój owocowo warzywny (jabłko, mirabelka, marchew, cytryna)(200ml)
	ŚNIADANIE <i>Wegetariańskie</i>	II ŚNIADANIE <i>Wegetariańskie</i>	OBIAD <i>Wegetariański</i>
PT	Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenny) i chleb cebulowy (zawiera: gluten pszenny, żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) jajko na twardo ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) (60g) ogórek małosolny, papryka, rzodkiewka, szczypiorek (30g) Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: gluten jęczmienny, gluten żytni, mleko)(200ml)	Chlebek chrupki z masłem orzechowym z płatkami migdałów i plasterkami banana (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni, mleko, orzechy)(60g) Napój mleczny kajmakowy (zawiera: mleko)(150ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem (zawiera: gluten pszenny, mleko, jaja, seler)(250ml) Filet rybny w panierce (zawiera: gluten pszenny, jaja, ryba) (60g) ziemniaczki z koperkiem (110g) colesław (zawiera: jaja)(60g) jabłko (20g) Kompot jabłkowo wiśniowy (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 zieleń: 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 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 wywieszone w przedszkolu na tablicy ogłoszeń. Opracowano przez: st. intendenta Anna Gębka			