

# JADŁOSPIS

**JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 06-10.07.2026**
DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ
*na wielki apetyt mamy*

	ŚNIADANIE	ZUPA	PODWIECZOREK	DRUGIE DANIE + OWOC
<b>PONIEDZIAŁEK</b> Vegetariański	Kasza jaglana z mlekiem (zawiera: <b>mleko</b> )(200 ml) Pieczywo pszenne (zawiera: <b>gluten pszenny</b> ) i słonecznikowe (zawiera: <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> )(60g) masło (zawiera: <b>mleko</b> )(5g) hummus z suszonym pomidorem w/wł. (zawiera: <b>jaja</b> )(20g) ogórek kiszony, pomidor, sałata, szczypiorek (35g) Herbata z cytryną (250 ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>mleko, seler</b> )(250ml)	Banan 1/2 szt. w polewie czekoladowej z bitą śmietaną (zawiera: <b>mleko</b> )	Kluseczki leniwe (zawiera: <b>gluten pszenny, jajo, mleko</b> )(200g) Polewa owocowa na maślanec w/wł. (zawiera: <b>mleko</b> )(50g) maliny i borówki (50g) Kompot śliwkowy (200 ml)
<b>WTOREK</b>	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: <b>mleko</b> )(200ml) Pieczywo pszenno-żytnie (zawiera: <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) (40g) z masłem (zawiera: <b>mleko</b> )(5g) pasta jajeczna (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczyca</b> )(30g) rzodkiewka, ogórek małosolny, papryka, szczypiorek, sałata (30g) Herbata owoce lasu (250 ml)	Zupa cebulowo-porowa z grzankami ziołowymi (zawiera: <b>gluten pszenny, seler</b> )(250ml)	Pieczywo chrupkie z kremem kajmakowym posypane owocami liofilizowanymi 1 kromeczek (zawiera: <b>gluten pszenny, gluten żytni, mleko</b> )(10g) arbusz (60g)	Pieczony ryż w sosie pieczeniowym (zawiera: <b>gluten pszenny, jaja</b> )(60g) kasza jęczmienna (zawiera: <b>gluten jęczmienny</b> )(100g) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką, pomidorem, serem mozzarella z pestkami słonecznika (zawiera: <b>mleko</b> )(60g) Jabłko (30g) Kompot mix owoców (200ml)
<b>ŚRODA</b> Stół Szwedzki	Parówka drobiowa (20g) ser kozi (zawiera: <b>mleko</b> )(10g) ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, papryka, rzodkiewka i rzodkiew biała, sałata, rukola, szczypiorek (35g) chleb pszenno-żytni (zawiera: <b>gluten pszenny</b> ) bułeczki i rogalce (zawiera: <b>gluten pszenny</b> )(40g) z masłem (zawiera: <b>mleko</b> )(5g) Herbata "owoce sadu" (200ml)	Zupa krem z pieczonych buraków z płatkami migdałów (zawiera: <b>seler, orzechy</b> )(250ml)	Pianka owocowa własnego wyrobu z galaretką z mussem owocowym (zawiera: <b>mleko</b> )(150g) ciasteczko owsiane (zawiera: <b>gluten owsiany</b> )	Fasolka po bretońsku (150g) ziemniaki puree (zawiera: <b>mleko</b> )(100g) gryzak z marchewki i nektaryna (30g) Sok "Dziki"(jabłko, szpinak, koperek, cytryna)(100ml)
<b>CZWARTEK</b>	Owsianka z mlekiem (zawiera: <b>gluten owsiany, mleko</b> )(250ml) Pieczywo pszenne (zawiera: <b>gluten pszenny</b> ) i graham (zawiera: <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> )(40g) z masłem (zawiera: <b>mleko</b> )(5g) pieczony karczek w ziołach w/wł. (20g) papryka, pomidor, szczypiorek, kiełki i sałata (35g) Herbata z miodem i imbirem (250ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (zawiera: <b>mleko, seler</b> )(250ml)	Owoce i warzywa (marchew, kalarepka, burak, melon, kiwi, morela)(100g) Woda z cytryną (150ml)	Kotlet pożarski (zawiera: <b>gluten pszenny, jaja</b> )(60g) ryż curry (100g) marchewka kolorowa, talarki i fasolka szparagowa z bułeczką tartą (zawiera: <b>gluten pszenny, mleko</b> )(60g) jabłko i gruszka (30g) Kompot jabłkowo gruszkowy (200ml)
<b>PIĄTEK</b>	Ser żółty (zawiera: <b>mleko</b> )(20g) ogórek, rzodkiewka, sałata i kiełki (30g) pieczywo wieloziarniste (zawiera: <b>gluten pszenny, żytni, sezam</b> )(40g) z masłem (zawiera: <b>mleko</b> )(5g) Herbata malinowa (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: <b>mleko, seler</b> )(250ml)	Jogurt naturalny z owocami i z musli (zawiera: <b>gluten owsiany, mleko, orzechy</b> )(100g) sok pomarańczowy(150ml)	Filet z morską (zawiera: <b>ryba</b> )(40g) surówka z kapusty kiszonych z dodatkiem marchewki, jabłka i cebulki (60g) ziemniaczki z koperkiem (120g) arbusz 100g Woda z cząstkami owoców (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 zieleńka: 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 uitych w jadłospisie są wyłożone w przedszkolu na tablicy ogłoszeń. Opracowano przez: st. intendent Annu Geblic