

JADŁOSPIS

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 13-17.07.2026

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 KJ (2400 KJ) NA DZIEŃ

na wielki apetyt małych przedszkolaków

PONIEDZIAŁEK Wegetariański	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	ZUPA	DRUGIE DANIE
	Płatki kukurydżiane z maślanką truskawkową (zawiera: mleko)(250ml) Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszenny) i słonecznikowe (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni)(60g) masło (zawiera: mleko)(5g) krem z pomidorów, pieczonej papryki i fety (zawiera: mleko)(30g) ogórek, pomidor koktajlowy, papryka, rzodkiewka, szczypiorek (35g) Herbata jabłkowo gruszkowa (250 ml)	Banan 1 szt. flipsy kukurydżiane 2 szt.	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (zawiera: gluten jęczmienny, seler)(250ml)	Makaron z serem (zawiera: gluten pszenny, mleko)(170g) polewa jogurtowo truskawkowa (zawiera: mleko)(50g) gryzak z marchewki, maliny i borówki (30g) Kompot truskawkowy (200 ml)
WTOREK	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	ZUPA	DRUGIE DANIE
	Kasza manna na mleku (zawiera: gluten pszenny, mleko)(200 ml) karkówka pieczona -w/wł. (20g) Pieczywo pszenno żytnie (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni) pieczywo orkiszowe (zawiera: gluten orkiszowy)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) rzodkiewka, ogórek kiszony, rukola, szczypiorek (30g) Herbata miętowa z syropem malinowym (250 ml)	Przysmak jabłkowy z cynamonem i gorzką czekoladą (zawiera: mleko)(100g) lemoniada (150ml)	Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami i ziemniakami (zawiera: seler)(250ml)	Kopytka (zawiera: gluten pszenny, jajko, mleko)(100g) z gulaszem z indyka (70g) ryż (100g) surówka z marchewki i jabłka (60g) bużki z pomarańcza (20g) Kompot agrestowo porzeczkowy (200ml)
ŚRODA Siód Szwedzki	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	ZUPA	DRUGIE DANIE
	Parówka mini i kabanosy drobiowe (30g) ser żółty (zawiera: mleko)(10g) tomat koktajlowy, papryka, rzodkiewka, sałata, kiełki, szczypiorek (35g) bułeczki i rogalce (zawiera: gluten pszenny) i pieczywo wieloziarniste (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Herbata z sokiem truskawkowym (200ml)	Ciasto kruche z jagodami (zawiera: gluten pszenny, mleko, jaja)(40g) woda źródlana i Actimel (zawiera : mleko)(80ml)	Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową z lanymi kluseczkami (zawiera: gluten pszenny, jaja, seler)(250ml)	Risotto z tofu i suszonym pomidorem, cukinią, marchewką i prażonym sezamem (zawiera: soja, sezam)(220g) melon (30g) Sok owocowo-warzywny "DZIKI" (100ml)
CZWARTEK	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	ZUPA	DRUGIE DANIE
	Pieczywo wieloziarniste (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni) i graham (zawiera: gluten pszenny, gluten żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) serek kremowy z rzodkiewką (zawiera: mleko)(30g) papryka, ogórek, szczypiorek (35g) Herbata z imbirem (250ml)	Truskawki z bitą śmietaną (zawiera: mleko)(60g) chrupki kukurydżiane (10g)	Zupa botwinkowa z ziemniakami (zawiera: mleko, seler)(250ml)	Kotlet schabowy panierowany (zawiera: gluten pszenny, mleko, jaja)(70g) kasza bulgur (zawiera: gluten pszenny)(100g) mix warzyw na parze i coleslaw (zawiera: mleko, jaja)(50g) arbuz (30g) Kisiel do picia (200ml)
PIĄTEK	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	ZUPA	DRUGIE DANIE
	Makrela wędzona (zawiera: mleko, jaja, ryba)(30g) pomidorki koktajlowe, papryka, rzodkiewka, szczypiorek (30g) pieczywo wieloziarniste (zawiera: gluten pszenny, żytni, sezam)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: gluten jęczmienny, gluten żytni, mleko)(200ml)	Owoce i warzywa (kalarepka, marchewka, morela, bób, banan, orzechy nerkowca)(zawiera : orzechy)(100g)	Krem z pieczonego bata, cukinii i kabaczką z ziołowymi grzankami i pestkami słonecznika (zawiera: gluten pszenny, seler)(250ml)	Jajko sadzone (zawiera: jaja)(60g) ziemniaki z cebulką (110g) szpinak (zawiera: mleko)(60g) nektaryna i gryzak z marchewki (20g) Kompot jabłkowy (200 ml)

Zaznaczono alergeny występujące w produktach 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 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 wywieszone w przedszkolu na tablicy ogłoszeń. Opracowano przez: st. Intendent Aneta Gębka