

JADŁOSPIS

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 07-11.09.2026

na wiek 4 lat 1000 - 1400 Kcal na dobę

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE
PONIEDZIAŁEK Wegetariański	Sucharek z mlekiem (zawiera: gluten pszeniczny, mleko)(200 ml) Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszeniczny) i razowe (zawiera: gluten pszeniczny, gluten żytni)(60g) masło (zawiera: mleko)(5g) jajecznicza ze szczypiorkiem na masleku (zawiera: mleko, jaja)(30g) pomidor, papryka, rukola (30g) Herbata z cytryną (250 ml)	Arbuz (150g) chrupki kukurydziane (5g) Woda z owocami (150ml)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (zawiera: gluten jęczmienny, seler)(250ml)	Naleśniki (zawiera: gluten pszeniczny, jaja, mleko)(130g) z serem (zawiera: mleko)(50g) z polewą jogurtowo malinową (zawiera: mleko)(70g) Kompot śliwkowy (200ml)
WTOREK	Płatki kukurydziane z maślaną truskawkową (zawiera: mleko)(200ml) Szyunka drobiowa (20g) ogórek, papryka, pomidor, szczypiorek (35g) Pieczywo pszenno żytnie (zawiera: gluten pszeniczny, gluten żytni) (40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Herbata miętowa (250ml)	Chałka z powidłami śliwkowymi (zawiera: gluten pszeniczny, mleko, jaja)(5g) jabłko i śliwka (30g) Kakao z mlekiem (zawiera: mleko)(150ml)	Kapuśniak z ziemniakami (zawiera: seler)(250ml)	Pałka z kurczaka (70g) ryż z kukurydzą i zielonym groszkiem (110g) mix sałat z papryką, pomidorem, ogórkiem i pestkami słonecznika (70g) Napój jabłkowy (200ml)
ŚRODA Stół Szwedzki	STÓŁ SZWEDZKI: Kiełbasa krakowska sucha (10g) ser żółty (zawiera: mleko)(10g) ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, papryka, rzodkiewka, kiełki, sałata, szczypiorek (35g) chleb wielozłazisty (zawiera: gluten pszeniczny, gluten żytni, sezam) chleb pszenno żytni (zawiera: gluten pszeniczny) i rogalce (zawiera: gluten pszeniczny)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Herbata "owoce sadu" (200ml)	Owoce i warzywa (rzodkiew biała, marchew, kalarepka, arbuz, nektaryna, jabłko, ciecierzycza pieczona w ziołach)(100g) Woda z cytryną (150ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: gluten pszeniczny, mleko, seler)(250 ml)	Pulpety z soczewicy w sosie koperkowym zabielenym mleczkiem kokosowym (80g) ziemniaczki z cebulką (110g) surówka z pieczonych buraków (60g) Sok owocowo warzywny "DZIKI" (150ml)
CZWARTEK	Owsianka z mlekiem (zawiera: gluten owsiany, mleko)(250ml) Pieczywo pszenne (zawiera: gluten pszeniczny) i graham (zawiera: gluten pszeniczny, gluten żytni)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) pasta z makreli wędzonej - w/wł. (zawiera: mleko, jaja, ryba)(20g) papryka, pomidor, szczypiorek (35g) Herbata z imbirem (250ml)	Jogurt naturalny z nasionami chia z truskawkami z płatkami migdałów (zawiera: mleko, orzechy)(120g)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: seler)(250ml)	Kotlet mielony wieprzowy (zawiera: gluten pszeniczny, jaja)(60g) kasza bulgur (zawiera: gluten pszeniczny) (120g) marchewka z groszkiem i ogórkiem (70g) małosolny (70g) Woda z sokiem pomarańczowym (150ml)
PIĄTEK	Twarożek z cebulką (zawiera: mleko)(20g) ogórek, rzodkiewka, sałata i kiełki (30g) pieczywo wielozłaziste (zawiera: gluten pszeniczny, żytni, sezam) weka (zawiera: gluten pszeniczny)(40g) z masłem (zawiera: mleko)(5g) Herbata malinowa (250ml)	Kisiel truskawkowy z borówkami (100g) biszkopty (zawiera: gluten pszeniczny, jaja) 1 szt. Actimel (zawiera: mleko)(150ml)	Krem dyniowy z pomarańczową nutą z pestkami prażonymi słonecznika (zawiera: mleko, seler)(250ml)	Filet z dorsza panierowany (zawiera: gluten pszeniczny, jaja, ryba)(60g) ziemniaczki z prażoną cebulką (130g) surówka coleslaw (zawiera: jaja)(40g) Kompot truskawkowo jabłkowy (200ml)

Zaniesiono alergeny występujące w produktach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Wszystkie produkty mięsne i drożdżowe przygotowywane są w piecu konwekcyjnym. Do każdej zupy dodawana jest zielonina - niska pietruszka i koper. Ziarna dyni i słonecznika mogą zawierać śladowe ilości orzechów i sezamu. Do gotowania potrzebne są ciepło używany olej rzepakowy. Do przygotowania surówek i sałatek używamy oleju nierzapiekowego. Olej z oliwek, rzepakowy, lniany. Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych. Szczegóły dotyczące składu porównawczych w jadłospisie są wymienione w przedszkolu na tablicy ogłoszeń. Opracowanie przez: st. intendent Aneta Gębka