PRZEDSZKOLE NR 87
„Wrocławskie dzieciaki"
ul. Pawłowicka 4, 54-614 Wrocław
tel. (71) 798 68 17

JADŁOSPIS

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 02-06.11.2026

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

na wielki apetyt małych brzuszków

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	ZUPA	DRUGIE DANIE
PONIEDZIAŁEK Wegetariański	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: **mleko**)(200ml) jajecznica ze szczypiorkiem na masełku (zawiera: **mleko, jaja**)(80g) rzodkiewka, pomidor, papryka, sałata, szczypiorek (50g) chleb orkiszowy (zawiera: **gluten orkiszowy**) i weka (zawiera: **gluten pszenny**)(40g) z masłem (zawiera: **mleko**)(8g) Herbata owoce lasu (250 ml)	Mandarynka, jabłko, marchewka, awokado, orzechy nerkowca (zawiera: **orzechy**)(100g) Wafle orkiszowe (zawiera: **gluten orkiszowy**)(1szt.)	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i cebulką (zawiera: **mleko, seler**)(250ml)	Makaron kolorowy ze szpinakiem i tartym serem mozzarella (zawiera: **gluten pszenny, mleko**)(250g) gryzak z marchewki i jabłko (30g) Kompot wieloowocowy (200 ml)
	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	ZUPA	DRUGIE DANIE + OWOC
WTOREK	Zupa mleczna z zacierką (zawiera: **gluten pszenny, mleko, jaja**)(200ml) Pieczywo pszenno żytnie (zawiera: **gluten pszenny, gluten żytni**) (40g) z masłem (zawiera: **mleko**)(5g) pasta drobiowa z warzywami - w/wł.(zawiera: **jaja**)(20g) papryka, ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, szczypiorek, rukola (50g) Herbata z cytryną i imbirem (250 ml)	Kisiel z bitą śmietaną z ananasem i malinami (zawiera: **mleko**)(100g) z posypką z owoców liofilizowanych (2g) Woda z cytryną (150ml)	Barszcz czerwony z fasolą (zawiera: **mleko, seler**)(250ml)	Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: **gluten pszenny, jaja, mleko**)(70g) ryż jaśminowy (100g) surówka porowa z jabłkiem (zawiera: **mleko, jaja**)(80g) gruszka i jabłko (30g) Kompot śliwkowy (200ml)
	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	ZUPA	DRUGIE DANIE + OWOC
ŚRODA Stół Szwedzki	Pieczywo pszenne (zawiera: **gluten pszenny**) i pieczywo wieloziarniste (zawiera: **gluten pszenny, gluten żytni**)(60g) masło (zawiera: **mleko**)(10g) parówka z szynki (1szt.) ser żółty (zawiera: **mleko**)(10g) powidła śliwkowe (10g) ogórek małosolny, papryka, rzodkiewka, pomidor koktajlowy, rukola, papryka, kiełki, szczypiorek (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: **gluten jęczmienny, gluten żytni, mleko**)(200ml)	Banan (1szt.) batonik musli (30g) woda z owocami z listkami mięty (150 ml)	Krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym (zawiera: **gluten pszenny, jaja, seler**)(250ml)	Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: **gluten pszenny, jajko, mleko**)(170g) marchewka kolorowa (80g) owoc kaki (30g) Sok "DZIKI" warzywno owocowy (150ml)
	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	ZUPA	DRUGIE DANIE + OWOC
CZWARTEK	Owsianka na mleku z bananem i borówkami (zawiera: **gluten owsiany, mleko**)(250ml) makrela wędzona (zawiera: **mleko, ryba**)(30g) ogórek małosolny, pomidor, papryka, sałata i szczypiorek (50g) pieczywo wieloziarniste (zawiera: **gluten pszenny, żytni, sezam**)(40g) z masłem (zawiera: **mleko**)(5g) Herbata miętowa (250ml)	Serek kokosowy (zawiera: **gluten owsiany, gluten żytni, mleko**)(150g) chrupki kukurydziane i czipsy jabłkowe (20g)	Grochówka z ziemniakami (zawiera: **seler**)(250ml)	Burger wieprzowy w sosie chrzanowym (zawiera: **gluten pszenny, mleko**)(70g) kasza kuskus (zawiera: **gluten pszenny**)(80g) mieszanka warzyw na parze (80g) gryzak z marchewki i jabłko (30g) Kompot jabłkowo gruszkowy (200ml)
	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	ZUPA	DRUGIE DANIE + OWOC
PIĄTEK	Ser żółty (zawiera: **mleko**)(20g) ogórek, pomidor, papryka, szczypiorek, rukola (50g) pieczywo wieloziarniste (zawiera: **gluten pszenny, żytni, sezam**)(40g) z masłem (zawiera: **mleko**)(8g) Herbata malinowa (250ml)	Racuszki na maślance z cukrem pudrem w/wł. (zawiera: **gluten pszenny, jaja, mleko**) jabłko (30g) Actimel (zawiera: **mleko**)(150ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: **mleko, seler**)(250ml)	Paluszki rybne (zawiera: **gluten pszenny, jaja, ryba**)(70g) ziemniaczki z koperkiem (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g) gruszka (30g) Sok pomarańczowy (100ml)

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 dotyczące składu potraw użytych w jadłospisie są wywieszone w przedszkolu na tablicy ogłoszeń. *Opracowano przez: st. Intendent Anna Gębka*

ZDROWO JEM-WIĘCEJ WIEM parówki Jedyneczki®