

JADŁOSPIS DLA ODDZIAŁU PRZEDSZKOLNEGO

Data	Śniadanie	alergeny	Obiad	alergeny	Podwieczorek	alergeny
Poniedziałek 21.09.2026	Kasza manna na mleku (mleko 2%) 10g/200ml Chleb żytni z serem żółtym i tofu oraz z warzywami (sałata, pomidor, kiełki, ogórek) 35g/5g/20g Herbata z cytryną i miodem 250ml	1,7 1,6,7	Kapuśniak wywar drobiowy, wywar warzywny (marchew, pietruszka, por, seler) kiszona kapusta, kielbasa bukowicka, ziemniaki) 250g Gulasz z indyka (medaliony z indyka, papryka, pieczarki,cebula, czosnek, olej rzepakowy) 100g Kasza jęczmienna 80g Ogórki kiszone 100g Herbata 250ml	9 1	Chałka z miodem 50g Mix owocowy: jabłko, gruszka 60g Kakao (mleko 2%) 250ml	1,3,7 7
Wtorek 22.09.2026	Bułka grahamka z wędliną drobiową (mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, białko sojowe, stabilizatory, subst. żelująca, glukoza) 35g/5g/ Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, sałata, ogórek kiszony) 20g Kawa zbożowa na mleku (mleko 2%) 250ml	1,7 7	Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler) pieczarki, makaron świderki, śmietana 12%, natka pietruszki 250g Kotlet mielony (mięso mielone wieprzowe, jaja, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), cebula, czosnek, olej rzepakowy 90g Ziemniaki z koperkiem 100g Marchewka z groszkiem (marchew mrożona kostka, groszek zielony mrożony, masło roślinne) 100g Kompot 250 ml	1,7,9 1,3 7	Jogurt naturalny z bananem i bakaliami 100g Rogalik maślany 20g Herbata owocowa 250ml	7,8 1,7
Środa 23.09.2026	Zacierka na mleku (mleko 2%) 20g/200ml Chleb wieloziarnisty, kielbaski grillowane 35g/5g/25g Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, rzepa) 20g Herbata z cytryną 250ml	1,7 1,7	Zupa krem z ciecierzycy z grzankami na wywarze warzywnym (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler), ciecierzycy, grzanki z bułki wieloziarnistej 250g Zapiekanka makaronowa z sosem serowym (mac and cheese) (makaron kolanka, ser cheddar, ser tarty mozzarella, mleko) 200g	1 1,7	Budyń waniliowy (skrobia ziemniaczana, cukier, skrobia kukurydziana, aromat, mleko 2%) 120g Wafelki gofrowe Brzoskwinia 50g Herbata 250ml	1,7 1

			Surówka Colesław z ziarnami słonecznika (kapusta biała, marchew, majonez, prażone ziarna słonecznika, sól, pieprz) 100g Woda z cytryną i arbuzem 250ml	3		
Czwartek 24.09.2026	Kanapka (bułka wieloziarnista) z twarogiem 35g/5g/20g Mix warzyw (ogórek, rzodkiewka, szczypiorek) 20g Herbatka rumiankowa 250ml	1,7	Żurek z jajkiem i białą kielbasą , pieczywo pełnoziarniste (wywar mięsny (kurczak, szynka indyka), kielbasa biała parzona, jaja, barszcz biały czosnek, ziele angielskie, liście laurowe, natka pietruszki, sól, pieprz 250g Leczo z warzyw sezonowych i tofu (cukinia, papryka, pieczarki, cebula, czosnek, tofu, pomidory, passata pomidorowa) 120g Ryż naturalny 80g Lemoniada (woda, cytryna, cukier) 250ml	1,3 6	Zapiekanka z wędliną (szynka wieprzowa) i serem żółtym 35g/10g/10g Mix owocowy: jabłko, gruszka 60g Kawa zbożowa (mleko 2%) 250ml	1,3,7 7
Piątek 25.09.2026	Płatki owsiane na mleku (mleko 2%) 20g/200ml Chleb razowy, pasta z jajek i makreli wędzonej 35g/5g/30g Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, marchewka) 20g Herbatka owocowa 250ml	1,7 1,3,4,7	Krupnik ryżowy (wywar mięsny (szynka z indyka, ćwiartka kurczaka), wywar warzywny (marchew, pietruszka, por, seler), ryż biały, natka pietruszki 250g Paluszki rybne filety z mintaja 53%, panier sypki (mąka pszenna, sól, przyprawy, drożdże), woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól 90g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cukier) 100g Kompot (owoce mrożone, woda, cukier) 250g	9 1,4	Placuszki z serka wiejskiego z duszonymi śliwkami (serek wiejski, jaj, mąka pszenna, oliwa z oliwek, śliwki) 100g Herbatka owocowa 250ml	1,7