

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA



Data	Śniadanie*	*	Obiad*	Podwieczorek*
poniedziałek 06.07.2026	Chleb ziarnisty z masłem (1,7) Pasta jajeczna (1,3,7) ze szczypiorkiem, pomidor kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa ogórkowa (1,7,9) Naleśniki na maślanie z serem i sosem truskawkowym, sok tłoczony jabłkowy	Sok z zielonych owoców (kiwi, gruszka, banan) wyrób własny, wafle ryżowe
wtorek 07.07.2026	Owsianka na gęsto z owocami (1,7) Chleb razowy z masłem (1,7) polędwica sopocka (1,6) pomidor, woda z cytryną Margaryna		Barszczyk z makaronem (1,3,7) Filet z kurczaka szarpany (1,3,7) ziemniaki, surówka z młodej kapusty z koperkiem (1,7) woda z cytryną	Tosty (1) z żółtego sera (7) i ketchupu, herbata z cytryną
środa 08.07.2026	Bułka grahamka z masłem (1,7) Szwedzki stół: wędlina (1,6) jajko gotowane (3) ser żółty (7) pomidor, sałata, ogórek, herbata z cytryną Margaryna		Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (1,3,7,9) makaron świderki (1,3) brokuł na parze z masłem, kompot owocowy	Pudding na mleku z nasionami chia i frużeliną wiśniową (7)
czwartek 09.07.2026	Zupa mleczna z makaronem (1,3) Chleb helios z masłem (1,7) wędlina drobiowa (1,6) ogórek świeży, woda z cytryną Margaryna		Zupa pomidorowa z kluseczkami (1,3,7,9) Gulasz wieprzowy w sosie własnym (1) kasza jęczmienna (1) sałatka z buraczków, kompot owocowy	Zapiekanka (1) z żółtego sera (7) i szynki (1,6) z ketchupem, woda z cytryną
piątek 10.07.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Ser żółty (7) pomidor, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa koperkowa z kluseczkami (1,3,7,9) Paluszki rybne z morskuszka (1,3,4) ziemniaki, surówka ze świeżego ogórka z koperkiem, woda z cytryną	Galaretka z brzoskwiniami i bitą śmietaną (7)

„Jesteś tym co jesz”

poniedziałek 13.07.2026	Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) Chleb ziarnisty z masłem (1,7) hummus z zielonego groszku (1) papryka kolorowa, woda z cytryną Margaryna		Zupa pieczarkowa z grzankami (1,7,9) Jajko sadzone (1,3) mizeria na jogurcie naturalnym (1,7) z koperkiem, ziemniaki purée (7) kompot owocowy	Serniczek na zimno (7) z sosem truskawkowym, (wyrób własny) Jogurt vege
wtorek 14.07.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Jajko gotowane (3) sos jogurtowy (1,7) z ogórkiem, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (1,7,9) ryż na sypko, marchewka Z groszkiem zasmażana, kompot owocowy	Paluch mleczny z masłem (1,7) dżem truskawkowy, kawa na mleku (1,7) Margaryna
środa 15.07.2026	Bułka wieloziarnista z masłem (1,7) Pasta z mięsa drobiowego ze szczypiorkiem (1,7,9) ogórek małosolny, kawa na mleku, woda z cytryną Margaryna		Zupa krupnik (1,9) Mięso mielone (1) z pieczarkami, papryką i kukurydzą, makaron rurki (1,3) sok tłoczony jabłko-gruszka	Panekjki z cukrem pudrem (1,3) woda z cytryną Napój sojowy
czwartek 16.07.2026	Płatki kukurydziane na mleku (7) Chleb helios z masłem (1,7) ser żółty (7) Boryny (1,6) sałata lodowa, pomidor, woda z cytryną Margaryna		Zupa selerowa z kaszką (1,7,9) Kotlet devolay z masłem i koperkiem (1,3) ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej (1,7) woda z cytryną	Kisiel owocowy z sosem śmietankowo- waniliowym (7) chipsy z jabłek
piątek 17.07.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Sałatka z makreli z warzywami (1,4,7,9) herbata z cytryną Margaryna		Zupa z soczewicy czerwonej (1,7,9) Twaróg ze śmietaną (1,7) rzodkiewką i szczypiorkiem, pieczone ziemniaczki, kompot owocowy	Kaszka manna na mleku (1,7) z truskawkami (wyrób własny) Napój ryżowy

* Poszczególne elementy jadłospisu mogą ulec zmianie.

* **Zamienniki dla dzieci z alergiami**

Sporządził:
(Intendent, kucharka)

Zatwierdził:
(Dyrektor, z-ca Dyrektora)

- Woda w nieograniczonej ilości

- Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy:

pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, papryka słodka, papryka ostra, kurkuma, gałka muszkatołowa, sól, cukier, miód. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczyca.

