

JADŁOSPIS

PRZEDSZKOLAKA



Data	Śniadanie*	*	Obiad*	Podwieczorek*
poniedziałek 12.10.2026	Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) Chleb ziarnisty z masłem (1,7) ser żółty (7) pomidor, szczypiorek, woda z cytryną Margaryna		Krem z zielonych warzyw z nasionami słonecznika (1,7) Gulasz wieprzowy w sosie własnym (1,7) kasza jęczmienna (1) kasza gryczana prażona (1) sałatka z kiszzonego ogórka z papryką i cebulką, kompot owocowy	Budyń Czekoladowy (1,7) wyrób własny banan
wtorek 13.10.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Szwedzki stół: jajko gotowane (3) wędlina (1,6) ser żółty (7) sałata, rzodkiewka, ogórek świeży, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Paluszki rybne z morszczuka (1,3,7) purée z zielonego groszku, surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem, woda z cytryną	Makaron (1,3) z sosem truskawkowym (7)
środa 14.10.2026	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Chleb ciemny ziarnisty z masłem (1,7) wędlina drobiowa (1,6) pomidor, szczypiorek, 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 oprószana (7) kompot owocowy	Bruschetta (1) z pomidorami i bazylią posypana żółtym serem (7) woda z cytryną
czwartek 15.10.2026	Bułka wieloziarnista z masłem (1,7) Pasta z mięsa drobiowego ze szczypiorkiem (1,7,9) papryka kolorowa, kawa na mleku (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa selerowa z kaszką (1,7,9) Leczo warzywne z cukinią i papryką, makaron penne pełnoziarnisty (1,3) woda z cytryną	Panekjki (1,3) z cukrem pudrem, kawa na mleku (1,7)
piątek 16.10.2026 DZIEŃ CHLEBA OWOCÓW I WARZYW	Chleb razowy z masłem (1,7) Sałatka warzywna (1,3,7,9) kakao (1,7) herbata z cytryną Margaryna		Zupa fasolowa (1,9) Pierogi leniwe (1,3) z serem (7) cukrem i cynamonem (1) polane masłem (7) sok tłoczony jabłkowy	Sok z zielonych owoców (kiwi, gruszka, banan)

„Jesteś tym co jesz”

poniedziałek 19.10.2026	Chleb ziarnisty z masłem (1,7) Twarożek śniadaniowy (1,7) z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata z cytryną, woda z cytryną Margaryna		Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9) Jajko sadzone (1,3) ziemniaki, marchewka pod beszamelem (7) sok tłoczony jabłkowy	Serniczek na zimno (7) z truskawkami wyrób własny Galaretka
wtorek 20.10.2026	Bułka grahamka z masłem (1,7) Szwedzki stół: ser żółty (7) jajko (3) pomidor, papryka kolorowa, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa ziemniaczana (1,9) Spaghetti z soczewicy czerwonej (1,3) kompot owocowy	Kasza manna (1) na mleku (7) z sokiem wiśniowym wyrób własny Napój sojowy
środa 21.10.2026	Chleb graham z masłem (1,7) Sałatka z twarogu (7) jajka (3) i szynki (1,6) ze szczypiorkiem, kawa na mleku (1,7) woda z cytryną Margaryna		Rosół jarski (1,9) Filet z kurczaka panierowany (1,3,7) ziemniaki, surówka z modrej kapusty (1,7) sok tłoczony jabłko-gruszka	Gruszka pieczona w piecu z sosem waniliowym (7)
czwartek 22.10.2026	Płatki kukurydziane na mleku (7) Chleb helios z masłem (1,7) wędlina schab Boryny (1,6) ogórek świeży, woda z cytryną Margaryna		Zupa ogórkowa (1,7,9) Ryż z jabłkami (1) i śmietaną (7) zapiekany w piecu, woda z cytryną	Kolorowe kanapki z masłem i warzywami (sałata, ogórek, papryka i rzodkiewka) herbata miętowa z cytryną
piątek 23.10.2026	Owsianka na gęsto z owocami (1,7) Chleb ziarnisty z masłem (1,7) ser żółty (7) pomidor, szczypiorek, woda z cytryną Margaryna		Zupa koperkowa z kluseczkami (1,3,7) Klopsiki z morszczuka w sosie pomidorowym (1,3,4,7,9) fasolka szparagowa na parze z masłem (7) woda z cytryną	Koktajl truskawkowy na kefirze (7) wyrób własny Napój sojowy

* 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, bazylia, 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 gorczycy.

Makaron (1,3) z sosem
truskawkowym (7)

