

JADŁOSPIS

PRZEDSZKOLAKA



Data	Śniadanie*	*	Obiad*	Podwieczorek*
poniedziałek 20.07.2026	Chleb ziarnisty z masłem (1,7) Szwedzki stół: ser żółty (7) jajko gotowane (3) pomidor, ogórek świeży, sałata, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa kalafiorowa (1,7,9) Gulasz wieprzowy w sosie własnym (1) ziemniaki, sałatka z kiszzonego ogórka z papryką i cebulką, kompot owocowy	Budyń czekoladowy (1,7) Jogurt vege czekoladowy
wtorek 21.07.2026	Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) Chleb razowy z masłem (1,7) wędlna drobiowa (1,6) pomidor, herbata z cytryną Margaryna		Zupa porowa z grzankami (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) kasza pęczak (1) sałata lodowa z jogurtem naturalnym (7) surówka z białej kapusty z koperkiem, woda z cytryną	Ryż na mleku (7) z mussem jabłkowym i cynamonem (7)
środa 22.07.2026	Bułka grahamka z masłem (1,7) Sałatka z jajka (3) szynki (1,6) i twarogu (7) ze szczypiorkiem, kawa na mleku (1,7) woda z cytryną Margaryna		Rosół jarski (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany (1,3) ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej (1,7) woda z cytryną	Pudding na mleku (7) z nasionami chia i frużeliną wiśniową
czwartek 23.07.2026	Płatki kukurydziane na mleku (7) Chleb helios z masłem (1,7) polędwica sopocka (1,6) papryka kolorowa, herbata z cytryną Margaryna		Zupa pomidorowa z kluseczkami (1,3,7,9) Łazanki (1,3) z mięsem i kapustą młodą, kompot owocowy	Kaszka manna na mleku (1,7) z sosem truskawkowym
piątek 24.07.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Jajecznica ze szczypiorkiem (1,3,7) pomidor, kakao (1,7) herbata z cytryną Margaryna		Zupa wiśniowa z makaronem (1,3) Klopsy z morszczuka szarpane (1,3,4) ziemniaczki pieczone, marchewka pod beszamelem (1,7) woda z cytryną	Koktajl truskawkowy na kefirze (7) ciasteczka owsiane (1,3) Napój owsiany

„Jesteś tym co jesz”

poniedziałek 27.07.2026	Chleb ziarnisty z masłem (1,7) Twarożek śmietankowy (7) z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata z cytryną Margaryna		Zupa gulaszowa (1,9) Placki ziemniaczane (1,3) z cukrem, kompot owocowy	Makaron (1,3) z sosem truskawkowym (7)
wtorek 28.07.2026	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Chleb razowy z masłem (1,7) szynka z fileta (1,6) pomidor, herbata miętowa z cytryną Margaryna		Krem z marchewki z nasionami słonecznika (1,7,9) Klopsiki drobiowo-wieprzowe (1,3) w sosie własnym, ryż na sypko, brokuł na parze z masłem (7) i bułką tartą (1) woda z cytryną	Serniczek na zimno (7) z brzoskwiniami Galaretka z brzoskwiniami
środa 29.07.2026	Bułka wieloziarnista z masłem (1,7) Szwedzki stół: ser żółty (7) jajko gotowane (3) wędlna (1,6) papryka kolorowa, ogórek świeży, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Kotlet mielony wieprzowy (1,3) ziemniaki, surówka wielowarzywna (1,7,9) woda z cytryną	Pieczona gruszka z sosem waniliowym (7) i cynamonem (1)
czwartek 30.07.2026	Owsianka na gęsto z owocami (1,7) Chleb helios z masłem (1,7) wędlna drobiowa (1,6) sałata lodowa, ogórek świeży, herbata miętowa z cytryną Margaryna		Zupa ziemniaczana (1,7,9) Spaghetti (1,3) z sosem warzywno-mięsny, kompot owocowy	Mini pizza z serem (7) szynką (1,6) i ketchupem herbata miętowa z cytryną
piątek 31.07.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Sałatka z makreli (1,4) z twarogiem (7) i szczypiorkiem, herbata z cytryną Margaryna		Krem z pieczarek z makaronem (1,3,7,9) Jajko sadzone (1,3) mizeria na jogurcie naturalnym (7) z koperkiem, ziemniaczki, kompot owocowy	Koktajl bananowo-jabłkowy na maśle (7) ciastka owsiane (1,3)

* 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 gorczycy.