JADŁOSPIS
PRZEDSZKOLAKA

Data	Śniadanie*	*	Obiad*	Podwieczorek*
poniedziałek 26.10.2026	Chleb żytni z masłem (1,7) Pasta twarogowa (1,7) ze szczypiorkiem i rzodkiewką, kakao (1,7) woda z cytryną **Margaryna**		Zupa kalafiorowa (1,7,9) Spaghetti bolognese z sosem warzywno-mięsnym, woda z cytryną	Budyń czekoladowy (1,7) wyrób własny, jabłko **Napój roślinny**
wtorek 27.10.2026	Płatki kukurydziane na mleku (7) Chleb razowy z masłem (1,7) wędlina drobiowa(1,6) papryka kolorowa, woda z cytryną **Margaryna**		Zupa pomidorowa z ryżem (1,9) Jajko gotowane w sosie koperkowym (1,3,7,9) ziemniaki purèe (7) marchewka pod beszamelem (7) sok tłoczony jabłko-gruszka	Makaron z sosem truskawkowym (7) **Mus truskawkowy**
środa 28.10.2026	Owsianka na mleku (1,7) na gęsto z owocami, Bułka grahamka z masłem (1,7) polędwica sopocka (1,6) pomidor, sałata, woda z cytryną **Margaryna**		Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,9) Sztuka mięsa w sosie własnym (1,7,9) kasza jęczmienna / kasza gryczana prażona (1) kapusta gotowana słodko-kwaśna, kompot z czarnej porzeczki	Pudding na mleku z nasionami chia i frużeliną wiśniową (wyrób własny) **Jogurt vege**
czwartek 29.10.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Szwedzki stół: jajko gotowane (3) ser żółty (7) pomidor, sałata, papryka kolorowa, kakao (1,7) woda z cytryną **Margaryna**		Krem z marchewki z nasionami słonecznika na wywarze warzywnym (1,7,9) Paluszki rybne z morszczuka (1,3,4,7) ziemniaki, sałatka z zielonego ogórka z koperkiem, woda z cytryną	Kisiel owocowy z sosem śmietankowo-waniliowym (7)
piątek 30.10.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Sałatka z makreli (1,4,7) z ryżem i warzywami, herbata z cytryną **Margaryna**		Krem z ciecierzycy z grzankami (1,7,9) Naleśniki (1,3,7) z serem (7) i polewą czekoladową, posypane prażonymi płatkami owsianymi (1) kompot owocowy	Sok owocowo-warzywny (marchew, banan, jabłko) wyrób własny

„Jesteś tym co jesz”

poniedziałek 02.11.2026	Chleb żytni z masłem (1,7) Pasta jajeczna (1,3,7) ze szczypiorkiem, pomidor, kakao (1,7) woda z cytryną **Margaryna**		Krem z zielonego groszku z grzankami (1,7,9) Kotlet mielony wieprzowy (1,3) ziemniaki, surówka z białej kapusty z koperkiem, woda z cytryną	Serniczek na zimno (7) z brzoskwiniami **Jogurt vege**
wtorek 03.11.2026 DZIEŃ KANAPKI	Chleb razowy z masłem (1,7) Szwedzki stół: kolorowe kanapki (1) z masłem(7) serem żółtym (7) wędliną (1,6) pomidorem, ogórkiem, sałatą i rzodkiewką, herbata z cytryną **Margaryna**		Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) Filet z kurczaka w sosie własnym (1,7,9) ryż na sypko, brokuł z masłem na parze (7) sok tłoczony jabłkowy	Tosty (1) z żółtego (7) sera i ketchupu, pomidor z bazylią, woda z cytryną
środa 04.11.2026	Bułka wieloziarnista z masłem (1,7) Pasta z mięsa drobiowego ze szczypiorkiem (1,7,9) ogórek kiszony, sałatka z buraczków z twarogiem (7) i nasionami słonecznika kawa na mleku, woda z cytryną **Margaryna**		Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9) Kopytka z sosem pieczarkowym (1,3,7) kapusta kiszona zasmażana (7) kompot z czarnej porzeczki	Sałatka owocowa polana jogurtem naturalnym (7) **Jogurt vege**
czwartek 05.11.2026	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Chleb helios z masłem (1,7) wędlina drobiowa (1,6) ogórek świeży, sałata, woda z cytryną **Margaryna**		Zupa z soczewicy czerwonej na wywarze warzywnym (1,9) Twaróg ze śmietaną (7) rzodkiewką i szczypiorkiem, ziemniaki, kompot owocowy	Czekoladowa (1,7) owsianka (1) na mleku (7) z bananem i nasionami chia **Napój roślinny**
piątek 06.11.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Sałatka (1,7) z czerwoną fasolą, jajkiem (3) papryką, kukurydzą i porą, herbata z cytryną (1,7) **Margaryna**		Zupa wiśniowa z makaronem (1,3) Klopsy z morszczuka szarpane (1,3,4,7) ziemniaki, surówka z marchewki i pomarańczy (7) woda z cytryną	Koktajl bananowo-jabłkowy na maślance (7) z dodatkiem płatków owsianych **Napój roślinny**

* 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.