

JADŁOSPIS

PRZEDSZKOLAKA



Data	Śniadanie*	*	Obiad*	Podwieczorek*
poniedziałek 28.09.2026	Zupa mleczna (7) z makaronem (1,3) Chleb ziarnisty z masłem (1,7) parówka na ciepło (1,6) z ketchupem, pomidor, szczypiorek, woda z cytryną Margaryna		Zupa kalafiorowa (1,7,9) Spaghetti z soczewicy czerwonej (1,3) z marchewką i selerem (9) kompot z czarnej porzeczki	Kasza manna na mleku (1,7) z sosem wiśniowym Napój sojowy
wtorek 29.09.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Szwedzki stół: jajko gotowane (3) ser żółty (7) wędlina (1,6) ogórek świeży, papryka kolorowa, sałata, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) Nuggetsy z kurczaka pieczone w piecu (1,3,7) ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka, woda z cytryną	Koktajl bananowo- jabłkowy na maślanie (7) z dodatkiem płatków owsianych (1) Jogurt vege
środa 30.09.2026	Bułka wieloziarnista z masłem (1,7) Pasta z mięsa drobiowego ze szczypiorkiem (1,7,9) sałatka z buraka z twarogiem (7) i słonecznikiem, kawa na mleku (1,7) woda z cytryną Margaryna		Kapuśniak z kiszonej kapusty (1,9) Ciecierzycy (1) w kremowym sosie (1,7) z suszonymi pomidorami, makaron penne pełnoziarnisty (1,3) brokuł na parze z masłem, kompot owocowy	Bułka mleczna z masłem (1,7) dżem truskawkowy, kakao (1,7) kalarepa Margaryna
czwartek 01.10.2026	Płatki kukurydziane na mleku (7) Chleb helios z masłem (1,7) polędwica sopocka (1,6) ogórek kiszony, woda z cytryną Margaryna		Zupa porowa z grzankami (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) kasza pęczak (1) / kasza gryczana prażona (1) sałatka z buraczków, sok tłoczony jabłko-gruszka	Serniczek na zimno (7) z polewą truskawkową Jogurt vege
piątek 02.10.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Jajecznica (1,3,7) ze szczypiorkiem, pomidor, herbata z cytryną, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Krem z kalarepy z nasionami słonecznika (1,7,9) Paluszki rybne z morskczuka (1,3,4) pieczone w piecu, ziemniaki purée (7) surówka z kiszonej kapusty, woda z cytryną	Sok owocowo- warzywny (marchew, banan, jabłko) wyrób własny

„Jesteś tym co jesz”

poniedziałek 05.10.2026	Chleb ziarnisty z masłem (1,7) Pasta twarogowa (1,7) ze szczypiorkiem, sałatka z pomidora, ogórka, sałaty i rzodkiewki, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Łazanki (1,3) z ciecierzycą i kapustą, kompot z czerwonej porzeczki	Tosty (1) z żółtego sera (7) i ketchupu, papryka kolorowa, herbata miętowa z cytryną
wtorek 06.10.2026	Owsianka na gęsto z owocami (1,7) Chleb razowy z masłem (1,7) hummus z zielonego groszku (1,7) papryka kolorowa, woda z cytryną Margaryna		Barszcz czerwony z makaronem (1,7,9) Kotlet szarpany z fileta (1,3,7) ziemniaki purée (7) surówka z zielonego ogórka z koperkiem, woda z cytryną	Kisiel mleczny (7) jabłko Jogurt vege
środa 07.10.2026	Bułka grahamka z masłem (1,7) Paszтет kremowy (1,6) ogórek kiszony, kawa na mleku (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa wiśniowa z makaronem (1,3) Klopsy z morskczuka (1,3) szpinak zasmażany (1,7) ziemniaki purée (7) woda z cytryną	Kolorowe kanapki (1,7) z żółtym serem i warzywami (rzodkiewka, sałata, ogórek, papryka) herbata miętowa z cytryną
czwartek 08.10.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Pasta z makreli (4) i twarogu (7) ze szczypiorkiem, papryka kolorowa, herbata z cytryną, woda z cytryną Margaryna		Zupa dyniowa z prażonymi pestkami dyni (1,7,9) Klopsiki drobiowo-wieprzowe (1,3) w sosie własnym (1,7,9) ryż na sypko, marchewka z masłem na parze (7) woda z cytryną	Smoothie bananowe (7) z cynamonem Jogurt vege
piątek 09.10.2026 DZIEŃ JAJKA	Chleb razowy z masłem (1,7) Jajko gotowane (3) sos jogurtowy (1,7) ze szczypiorkiem, rzodkiewki, herbata z cytryną, woda z cytryną Margaryna		Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką szparagową, Naleśniki na maślanie (1,3,7) z serem (7) i sosem truskawkowym, sok tłoczony jabłkowy	Salatka owocowa polana jogurtem naturalnym (7) biszkopt

* 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 muskatołowa, sól, cukier, miód. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.

