

Jadłospis

75% całodobowego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi 1050 kcal

Woda mineralna jest dostępna dla dzieci w ciągu całego dnia

ważny od 10.08-2026 do 14-08-2026

Poniedziałek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Płatki orkiszowe na mleku 1/5% (200g), pieczywo żytnie (35g), masło (6g), miód borówkowy z Pasieki Sadowskich (20g), herbata/woda (150g). Śniadanie II: arbuz (100g). Alergeny: 1,7
Obiad	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym ze świeżym koperkiem (250g), pieczone udko z kurczaka (85g) gotowane ziemniaki (150g), kalafior na parze (100g), kompot z owoców leśnych /woda (150g) Alergeny: 7,9
Podwieczorek	grahamka (25g), masło (6g) twarożek śmietankowy z rzodkiewką i dymką (65g), herbata/woda (150g) Alergeny:1,7
Wtorek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane: pszenne i żytnie (45g), masło (6g), ser żółty, szynka gotowana wieprzowa (20g), sałata masłana, ogórek kiszony, papryka (20 g), herbata/kawa inka (150g). Śniadanie II: ogórek (100g) Alergeny: 1,7
Obiad	Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym (250g), zapiekanka z makaronem ryżowym i warzywami strączkowymi (200g), surówka z kapusty pekińskiej (100g), woda z cytryną (150g) Alergeny: 1,7,9
Podwieczorek	jabłko pieczone z kruszonką orkiszową i wiórkami kokosowymi (15g), wafle kukurydziane (25g) kakao/woda (150g) Alergeny:1,7,6
Środa	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	kasza manna z mielonymi orzechami na mleku 1,5% (200g), chleb orkiszowy (35g), masło (6g), serek z bazylią i pomidorem (20g), ogórek, kalarepa (20g), herbata z cytryną/woda (150g) Śniadanie II: morela (100g). Alergeny:1,7,
Obiad	Zupa koperkowa na wywarze drobiowo- warzywnym (250g), pieczeń rzymska (120g), kasza mieszana (100g), surówka z marchwi i jabłka na jogurcie naturalnym (100g), woda mineralna (150g) Alergeny:1,6,7,9
Podwieczorek	Kisiel owocowy (120g), ciastka owsiane (40g) melisa/ woda (150g) Alergeny:1
Czwartek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane: pszenno/żytnie i razowe (45g), masło (6g), ser gólda, mozzarella (20g), rzodkiewka, papryka, pomidor (20 g), herbata/kakao (150g) Śniadanie II: sok 100% burak -jabłko (100g) Alergeny:1,6,7
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze drobiowo -warzywnym (250g), makaron pełnoziarnisty z białym serem i polewą truskawkową (200g), woda z pomarańczą (150g) Alergeny:7,9
Podwieczorek	Pieczywo razowe (25g), pasta jajeczna (30g), rzodkiewka, szczypiorek (20g) Alergeny:1,3,7
Piątek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	pieczywo żytnie (45g), masło (6g), pasta z awokado (30g), cykorja czerwona, pomidor (30g), herbata z imbirem/woda (150g) Śniadanie II: marchewka, papryka (100g) Alergeny:1,3,7
Obiad	Zupa Krupnik (250g), ryba miruna z pieca w ziołach (80g), ziemniaki gotowane (150g), kapusta kiszona z jabłkiem i cebulką kompot z czarnej porzeczki/woda (150g) Alergeny:1.3,4,7,9
Podwieczorek	Serek wiejski (120g), papryka (20g), pieczywo Wasa (25g) herbata rumiankowa/woda (150g) Alergeny 1,7