

**Jadłospis**

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

Woda mineralna jest dostępna dla dzieci w ciągu całego dnia

**ważny od 11.05-2026 do 15-05-2026**

<b>Poniedziałek</b>	
<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Opis</b>
Śniadanie	Płatki kukurydziane mleku z żurawiną (200g), pieczywo żytnie (35g), masło (6g), schab pieczony (20g), sałata, ogórek małosolny (30g), herbata zielona/woda (150g). Śniadanie II: Sok 100% (120g), Alergeny: 1,7
Obiad	Zupa krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym, grzanki ziołowe (250g), makaron razowy (100g), z kurczakiem z brokułami i marchewką w sosie sojowym (100g), surówka wielowarzywna z awokado w jogurtowo- czosnkowym (100g), kompot z porzeczka czarnej /woda (150g) Alergeny: 1,7,9
Podwieczorek	kisiel z jabłkiem (120g), biszkopty (25g), kawa inka (150g) Alergeny:1,7
<b>Wtorek</b>	
<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Opis</b>
Śniadanie	Zupa koperkowa na wywarze warzywno-drobiowym (250g), kaszotto z kaszy pęczak ze strączkami (180g), słupek ogórka kiszzonego z czerwoną cebulką(100g), napój miodowo miętowy/woda (150g) Alergeny: 1,7,9
Obiad	Zupa koperkowa na wywarze warzywno-drobiowym (250g), kaszotto z kaszy pęczak ze strączkami (180g) ,słupek ogórka kiszzonego z czerwoną cebulką(100g), napój miodowo miętowy/woda (150g) Alergeny: 1,7,9
Podwieczorek	serek wiejski z truskawką (100g), pieczywo Wasa (25g), woda (150g) Alergeny: 1,7
<b>Środa</b>	
<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Opis</b>
Śniadanie	płatki owsiane na mleku 1,5% (200g), bułka żytnia z dynią (35g), masło (6g), pasta z łososia (30g), szczypior, rzodkiewka (20g), herbata z rumiankowa/woda (150g) Śniadanie II: biała rzodkiew i papryka (100g), Alergeny:1,7
Obiad	Zupa porowo-serowa Grana Padano na wywarze drobiowo warzywnym (250g), wieprzowinka z mango (120g), ziemniaki gotowane z koperkiem (80g), mizeria na jogurcie (100g), woda z cytryną (150g) Alergeny: 1,7,9
Podwieczorek	koktajl bananowa na mleku migdałowym z chia (200), chałka z kruszonką (25g) woda(150g). Alergeny:1,3,7,
<b>Czwartek</b>	
<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Opis</b>
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane: pszenne/żytnie i razowy (45g), masło (6g), szynka wiejska wieprzowa,ser śmietankowy, (20g), sałata maślana, papryka, (20 g), herbata/kawa zbożowa (150g) Śniadanie II: melon miodowy (100g) Alergeny:1,7
Obiad	Zupa krupnik z natką na wywarze warzywnym (250g), pyzy z mięsem wołowo-drobiowym (200g), surówka z czerwonej kapusty, jabłko, marchew, cebulka, oliwa z oliwek, kompot z owoców leśnych z anyżem/woda (150g) Alergeny:7,9
Podwieczorek	Malinowy budyń jaglany (120 g), talarki kukurydziane, melisa z pomarańczą/woda (150g) Alergeny:1,7
<b>Piątek</b>	
<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Opis</b>
Śniadanie	bułka mularka (45g) masło (6g), jajecznica ze szczypiorkiem (40g), pomidor cherry (30g) herbata z imbirem/woda(150g) Śniadanie II: marchewka (100g), Alergeny:1,3, 7,
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym (250g), Łosoś z pieca w ziołach (80g), gotowane ziemniaki (150g), kapusta kiszona z jabłkiem, marchewką, oliwa z oliwek (100g), Kompot z wiśniami i laską cynamonu/woda(150g) Alergeny:1,4,7,9
Podwieczorek	Ryż z jogurtem naturalnym z prażonym jabłkiem z miętą (120g) herbata miętowa/ woda(150g). Alergeny:7