

Jadłospis

75% całodobowego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi 1050 kcal
Woda mineralna jest dostępna dla dzieci w ciągu całego dnia

ważny od 12.10-2026 do 16-10-2026 r

Poniedziałek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Granola na mleku 2% (200g), bułka żytnia (35g), masło (6g), szynka z indyka (20g), pomidor, ogórek (30g), herbata owocowy ogród/woda (150g). Śniadanie II: jabłko- marchewka (150g). Alergeny: 1,7
Obiad	Zupa jarzynowa na wywarze drobiowo warzywnym (250g), makaron pełnoziarnisty (80g) z białym serem i polewą truskawkową (120g), kompot wiśniowo-miętowy/woda (150g) Alergeny: 1,7
Podwieczorek	Chleb pszenno żytni ma maślance (25g), masło (4g), pasta z tuńczyka (30g), cykoria, rzodkiewka (20g) melisa/ woda (150g) Alergeny:1,3,4,7
Wtorek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane: pszenne i żytnie (45g), masło (6g), twarożek ziołowy (30g) krakowska sucha (20g), sałata, kielki buraka, papryka (20 g), herbata/kakao (150g), Śniadanie II: Sok jabłko 100% (130g) Alergeny: 1,7
Obiad	Krem z dyni na wywarze drobiowym ze świeżą natką i grzankami (250g), Fasolka po bretońsku Wegańska (120 g), kasza mieszana (80g), ogórek kiszony z czerwoną cebulką (100g),porzeczkowo-jabłkowy/woda (150g) Alergeny: 1,7
Podwieczorek	Ciasto jogurtowe ze śliwką i kruszonką (100 g), rumianek/ woda (150g) Alergeny: 1,3,6,7
Środa	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Kasza manna na mleku 2% z sokiem malinowym (200g) chleb graham (35g), masło (6g), schab pieczony wieprzowy (20g), pomidor , rukola (20g), herbata z pigwą/woda (150g) Śniadanie II: melon miódowy (100g) Alergeny:1,7
Obiad	Zupa porowa na wywarze drobiowym (250g), Smażony ryż po chińsku z kurczakiem i warzywami (200g), surówka z czerwonej kapusty kiszonej (100g), woda z cytryną i miodem (150g) Alergeny:1,7
Podwieczorek	Smoothie na maślance z leśnych owoców (200g), Wassa (25g), woda (150g). Alergeny:1,7
Czwartek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane: orkiszowe i żytnie (45g), masło (6g), pasta z zielonego groszku i miętą, polędwica sopocka (30g) sałata lodowa, rzodkiewka, pomidor (20 g), herbata/kawa zbożowa (150g) Śniadanie II: Jabłko,kalarepa(100g) Alergeny:1,7,8
Obiad	Zupa szczawiowa na wywarze drobiowym z jajkiem (250g), pierogi z mięsem drobiowo-wołowym okraszone cebulką (200g), surówka kapusty pekińskiej, cebula, jabłko, marchew i oliwa z oliwek (100g) kompot z mieszanki owocowej i anyżu/woda (150g) Alergeny:1,3,7
Podwieczorek	Budyń na mleku 2% z gorzką czekoladą i wiórkami kokosowymi (120g), banan (50g) woda (150g) Alergeny:1,7
Piątek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Lane kluski na mleku 1,5% (200g) pieczywo prowansalskie (45g) masło (6g), konfitura malinowa bez cukru, herbata z cytryną/woda(150g) Śniadanie II: gruszka (100g),orzechy nerkowca (5g) Alergeny:1,7
Obiad	Zupa ziemniaczanaa wywarze warzywnym (250g), pieczony łosoś w ziołach (80g), ziemniaki gotowane (150g), surówka meksykańska, (100g), kompot porzeczkowy/woda (150g) Alergeny:1,4
Podwieczorek	Ryż z jogurtem naturalnym z prażonym jabłkiem z miętą (120g) herbata miętowa/ woda(150g). Alergeny:7