

Jadłospis

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

Woda mineralna jest dostępna dla dzieci w ciągu całego dnia

ważny od 16-02-2026 do 20-02-2026

Poniedziałek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Owsianka na mleku 2% z siemieniem lnianym i rodzynkami (200g), chleb razowy (35g) masło (6g), szynka gotowana w ieprzowa(20g),sałata rzymska ,ogórek świeży (30g) herbata z żurawiną/woda (150g) Śniadanie II: Jabłko (150g). Alergeny: 1,7
Obiad	Rosół na wywarze drobiowym wołowy ze świeżą natką (250g), naleśniki z serem białym i polewą jogurtową (200g), woda mineralna z cytryną bez cukru (150g) Alergeny: 1,3,7
Podwieczorek	Tosty z szynką i serem mozzarella (40g). Talerz warzyw: papryka, biała rzodkiew (20g) Alergeny:1,7
Wtorek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane pszenne i żytnie (45g), masło (6g),pasta z awokado, (30g),schab pieczony wieprzowy, ser żółty (20g), sałata, rzodkiewka, ogórek kiszony, papryka (20 g), herbata/kawa inka (150g) Śniadanie II: Gruszka (150g) Alergeny: 1,7
Obiad	Zupa krupnik na wywarze drobiowym z natką (250g), kotlet schabowy (65g) puree ziemniaczane na mleku (150g), warzywa na parze ze słonecznikiem (70g), kompot porzeczkowy/woda (150g) Alergeny: 1,3,7
Podwieczorek	Serek wiejski (70g), bułka orkiszowa wielozłazista (25g),masło (4g) herbata rumiankowa bez cukru/woda (150g) Alergeny:1,7
Środa	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Płatki wielozłaziste naturalne na mleku 2% (200g), grahamka (35g), masło (6g), szynka gotowana (20g) rzodkiewka, ogórek kiszony (20g), herbata z cytryną/woda (150)g Śniadanie II:świrze warzywa: ogórek świerzy, papryka (100g) Alergeny:1,7
Obiad	Zupa z soczewicy na wywarze drobiowym z majerankiem (250g), Pyzy z mięsem wołowo - drobiowym z prażoną cebulką (200g),surówka z pora i jabłkiem (100g), woda z miodem i pomarańczą (150g) Alergeny:1,3,7,8
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (200g), ciastka owsiane (25g) Alergeny:1
Czwartek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Stół szwedzki:pieczywo przenno-żytnie (45g), masło (6g), pasta jajeczna, pierś z indyka, schab gotowany(30g) sałata, pomidor śliwkowy,szczypior, ogórek świeży (20 g), herbata/kawa (150g) Śniadanie II: Cripsy Naturalne (burak o smaku maliny) bez dodatku (18g) Alergeny:1,3,7
Obiad	Zupa z zielonych warzyw na wywarze drobiowym(250g), zapiekanka kalafiorowa z mozzarellą i pomidorkami (180g), słupki ogórka z fasolą białą (100g), kompot wiśniowy/woda(150g) Alergeny:1,7
Podwieczorek	Pizza Hawajska na mące orkiszowo -pszenną (100g) -wyrób własny herbata/woda(150g) Alergeny: 1,7
Piątek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Makaron ryżowy na mleku 2% z jabłkiem i cynamonem (200g),pieczywo mieszane pszenne, żytnie (35g) masło (6g),serek almette zielowy (25g), herbata rumiankowa/woda(150g) Śniadanie II: banan (100g) Alergeny:1,7
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i świeżą koperkiem na wywarze drobiowym (250g),łosoś pieczony w sosie miodowo - limonowym (80g),ziemniaki gotowane (150g),surówka z kiszonej kapusty,marchwi, jabłka(100g) Alergeny:1,4,7
Podwieczorek	Shake jogurtowy z mango i ziarnami chia (200g), pieczywo Wasa (25g) woda (150g). Alergeny:1,7