

## Jadłospis

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

Woda mineralna jest dostępna dla dzieci w ciągu całego dnia

**ważny od 16.03-2026 do 20-03-2026**

Poniedziałek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Płatki zbożowe na mleku 1/5% (200g), pieczywo wieloziarniste (35g), masło (6g), szynka tradycyjna wieprzowa (20g), roszponka, papryka, ogórek (30g), herbata z owoców leśnych/woda (150g). Śniadanie II: Banan (80g). Alergeny: 1,7
Obiad	Zupa porowa na wywarze warzywnym (250g), kotlet schabowy (65g), ziemniaki gotowane z koperkiem (150g), mizeria z jogurtem naturalnym (120g), kompot jabłkowo - wiśniowy/woda (150g) Alergeny: 1,3,7,
Podwieczorek	Budyń ryżowy z sosem malinowym (120g), jabłko (50g), woda (150g) Alergeny:7
Wtorek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane: pszenne i żytnie (45g), masło (6g), pasta z jajkiem i awokado (30g), ser mozzarella, polędwica z indyka (20g), pomidor, rzodkiewka, szczypiorek (20 g), herbata/kakao (150g), Śniadanie II: Sok 100% jabłko - dynia (130g) Alergeny: 1,7
Obiad	Zupa zacierkowa na wywarze drobiowym ze świeżym koperkiem (250g), Gulasz z roślinami strączkowymi, ryż basmati (80g), surówka z kapusty pekińskiej, jabłko, cebula, marchew, (100g), kompot z czerwonej porzeczki i anyżem/woda (150g) Alergeny: 1,6,7,9
Podwieczorek	koktajl z mango na maślanie z nasionami chia (200g), ciasteczka owsiane woda (150g) Alergeny: 1,7,
Środa	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Lane kluski na mleku 1,5% (200g), pieczywo żytnie (35g), masło (6g), serek ziołowy (20g), pomidor malinowy, ogórek kiszony, sałata maślana (20g), herbata z cytryną/woda (150g) Śniadanie II: Crispaki suszone plastry marchewki o smaku brzoskwinowym (18g), Alergeny:1,3,7
Obiad	Zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym, grzanki ziołowe (250g), szynka wieprzowa w sosie pieczarkowy (120g), kasza bulgur (100g), kalafior na parze (70g), woda z miodem, miętą i goździkiem (150g) Alergeny:1,8,9
Podwieczorek	chleb razowy (25g), masło (4g), pasta jajeczna (30g), pomidor, papryka (20g) melisa z pomarańczą/woda (150g) Alergeny:1,3,7
Czwartek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane: Pszenno/żytnie i razowy (45g), masło (6g), krakowska podsuszana, ser gouda, caprese (20g), rukola, ogórek, pomidor (20 g), herbata/kawa zbożowa (150g) Śniadanie II: warzywa do chrupania: papryka, biała rzodkiew (100g) Alergeny:1,7
Obiad	Zupa zacierkowa z natką na wywarze drobiowo - warzywnym (250g), naleśniki pszenno orkiszowe z serem i dżemem 100% owoców, polewa jogurtowa (200g) woda z cytryną (150g) Alergeny:1,7
Podwieczorek	Tosty z szynką i serem mozzarellą (40g), Talerz warzyw: papryka, biała rzodkiew, ogórek kiszony (20g) Alergeny:1,7
Piątek	
Nazwa posiłku	Opis
Śniadanie	bułka orkiszowa (45g) masło (6g), jajecznicza (50g), szczypiorek, pomidor, ogórek (30g) herbata z imbirem/woda(150g) Śniadanie II: jabłko (100g) Alergeny:1,3,7,
Obiad	Zupa parzybroda na wywarze drobiowo- warzywnym ze świeżym koperkiem (250g), pieczone łosoś na spaghetti z cukinii (200g), kapusta kiszona z jabłkiem, marchewką i czerwonym cebulką oliwa z oliwek (100g), kompot jabłkowy/woda (150g) Alergeny:1,4,7,9
Podwieczorek	wiosenne kanapki: pieczywo żytnie (25g), masło (4g) , szynka drobiowa (15g), sałata, rzodkiewka, pomidor, kiełki buraka, (20g), mleko/woda (150g). Alergeny:1,7