Przedszkole nr 97 "Leśna

Jadłospis

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

ważny od 23.03-2026 do 27-03-2026

Poniedziałek	
Nazwa posiłku	**Opis**
Śniadanie	Zacierki na mleku 1/5% (200g), bułka grahamka (35g), masło (6g), konfitura malinowa 100% (20g), herbata z cytryną/woda (150g). Śniadanie II: Świeże warzywa: Kolorowa papryka, kalarepa (100g). Alergeny: 1,3,7
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze świeża natką (250g), Kotlet drobiowy (65g), gotowane ziemniaki z koperkiem (150g), fasolka szparagowa z bułeczką (100g), kompot wiśniowo - miętowy/woda (150g) Alergeny: 1,3,7,9
Podwieczorek	pieczywo z siemieniem lnianym (25g), masło (4g), pasta z zielonego groszku ze szczypiorkiem (30g), ogórek kiszony (20g) kakao/woda (150g) Alergeny:1,7
Wtorek	
Nazwa posiłku	**Opis**
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane: pszenne i razowe (45g), masło (6g), serem ziołowy (30g) schab pieczony wieprzowy, ser żółty (20g), rukola, ogórek, papryka (20 g), herbata z imbirem/kawa zbożowa (150g), Śniadanie II: mandarynka (100g) talarki ryżowe (25g) Alergeny: 1,7
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowo - warzywnym ze świeżym oregano (250g), Curry z tofu (120g), ryż paraboliczny (80g), buraki gotowane(100g), kompot jabłkowy z goździkiem/woda (150g) Alergeny: 1,3,7,9
Podwieczorek	serek waniliowy (100g), chrupki kukurydziane (25g) , banan(50g) herbata z cytryną/woda (150g) Alergeny: 1,
Środa	
Nazwa posiłku	**Opis**
Śniadanie	kasza manna z żurawiną na mleku 1,5% (200g), chleb żytni (35g), masło (6g), ser mozzarella (20g), pomidor malinowy, ogórek kiszony, sałat (20g), herbata z pigwą/woda (150g) Śniadanie II: gruszka (100g), Alergeny:1,7
Obiad	Zupa barszcz biały z jajkiem i kiełbaską na wywarze warzywnym (250g), gulasz (80g), białym serem i polewa z truskawek i cynamonem (200g), kompot agrestu i truskawek z anyżem/woda (150g) Alergeny:1,3,6,7,9
Podwieczorek	Parówki z indyka 98% mięsa (80g), bułeczka kukurydziana (25g), masło (4g) pomidorki koktajlowe (25g), herbata miętowa z pomarańczą/woda (150g) Alergeny:1,7
Czwartek	
Nazwa posiłku	**Opis**
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane: pszenno/żytnie i razowy (45g), masło (6g), żywiecka podsuszana drobiowa, pasta z tuńczyka i jajka(30g), ser capresi (20g) sałata maślana, papryka, pomidor (20 g), herbata/kawa zbożowa (150g) Śniadanie II: sok 100% Jabłko-burak (100g) Alergeny:1,3,4,7
Obiad	Zupa z grochowa z tartym majerankiem na wywarze warzywnym (250g), makaron pełnoziarnistym (80g), białym serem i polewa z truskawek i cynamonem (200g), kompot agrestu i truskawek z anyżem/woda (150g) Alergeny:1,3,6,7,9
Podwieczorek	placki z jabłkiem i cukrem pudrem (150g), mleko 1,5%/woda (150g) Alergeny:1,3,7
Piątek	
Nazwa posiłku	**Opis**
Śniadanie	pieczywo żytnie (45g) masło (6g), jajko na twardo (40g), kiełki rzodkiewki, pomidor, ogórek (30g) herbata z cytryną/woda(150g) Śniadanie II: jabłko (100g), orzech włoski (5g) Alergeny:1,3, 7, 8
Obiad	Zupa krupnik z kaszy pęczak na wywarze drobiowo- warzywnym ze świeżą natką (250g), miruna pieczona w ziołach (80g), gotowane ziemniaki (150g), warzywa na parze : cukinia, pieczarka, papryka (100g), kompot z czarnej porzeczki/woda (150g) Alergeny:1,3,4,7,9
Podwieczorek	Shake na maślance z owoców leśnych, pieczywo chrupki (25g) woda(150g). Alergeny:1,7