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 07.12-2026 do 11-12-2026

Poniedziałek	
Nazwa posiłku	**Opis**
Śniadanie	Granola na mleku 1/5% (200g), bułka z dynią (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 ogórkowa na wywarze warzywnym z koperkiem (250g), Befsztyk z cebulą (mięso wołowe) (65g), gotowane ziemniaki (150g), colesław (100g), kompot wiśniowo - miętowy/woda (150g) Alergeny: 1,3,7,9
Podwieczorek	jabłko pieczone z kruszonką orkiszową i wiórkami kokosowymi (15g), wafle kukurydziane (25g) kakao/woda (150g) Alergeny:1,7,6
Wtorek	
Nazwa posiłku	**Opis**
Śniadanie	Stół szwedzki: pieczywo mieszane: pszenne i razowe (45g), masło (6g),) krakowska z indyka, ser żółty (20g), rukola, ogórek, papryka (20 g), herbata z imbirem/kawa zbożowa (150g), Śniadanie II: kaki,(100g) orzech nerkowca (5g) Alergeny: 1,7
Obiad	Zupa fasolowa na wywarze warzywnym z majerankiem (250g), placki ziemniaczane z sosem koperkowo pieczarkowym (200g), ogórek kiszony z czerwoną cebulą (100g), kompot z mango/woda (150g) Alergeny: 1,3,7,9
Podwieczorek	serek waniliowy (100g), chałka (25g) herbata z cytryną/woda (150g) Alergeny: 1,7
Środa	
Nazwa posiłku	**Opis**
Śniadanie	Lane kluski na mące orkiszowej mleko 1,5% (200g), chleb żytni (35g), masło (6g), ser Caprese z bazylią (20g), pomidor, ogórek kiszony, sałata (20g), herbata z pigwą/woda (150g) Śniadanie II: marchewka i papryka (100g), Alergeny:1,7
Obiad	Zupa biały barszcz na wywarze warzywnym (250g), kremowe tagliatelle z serem i brokułem (200g), sałata lodowa z ogórkiem i rzodkiewką w sosie jogurtowo musztardowym (100g) woda z cytryną (150g) Alergeny:1,6,7,9
Podwieczorek	kabanos z indyka (15g), bułka kukurydziana (25g), masło (4g), pomidory koktajlowe (25g) herbata miętowa/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 łososia (30g), sałata maślana, papryka, pomidor (20 g), herbata/kawa inka (150g) Śniadanie II: sok 100% Jabłko-burak (100g) Alergeny:1,4,7
Obiad	Pomidorowa z makaronem na wywarze warzywno- drobiowym (250g), Strogonow (120g), kasza gryczana (80g), mizeria na jogurcie (100g) kompot z jabłek/woda (150g) Alergeny:1,6,9
Podwieczorek	serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem (120g), pieczywo Wasa (25g) melisa/woda (150g) Alergeny:1,3,7
Piątek	
Nazwa posiłku	**Opis**
Śniadanie	pieczywo żytnie (45g) masło (6g), jajko na twardo (40g), kiełki brokuła, pomidor, ogórek (30g) herbata z cytryną/woda(150g) Śniadanie II: gruszka (100g), orzech włoski (5g) Alergeny:1,3, 7, 8
Obiad	Zupa barszcz czerwony na wywarze drobiowo- warzywnym ze świeżą koperkiem (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 bananowy na maślance, ciasteczka zbożowe (25g) woda(150g). Alergeny:1,7