

Jadłospis dla przedszkola

28.09. - 09.10.2026 r.

PONIEDZIAŁEK 28.09

ŚNIADANIE

Chleb orkiszowy z wędliną, masło, sałata roszponka, papryka czerwona,
kawa inka
Owoc jabłko

OBIAD

Zupa kapuśniak z kapusty włoskiej na wywarze warzywnym
Pierogi z truskawkami z sosem jogurtowym
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Chałka z serkiem, herbata owocowa

Alergeny: 1,2,6,7

WTOREK 29.09

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku, kanapka z serem żółtym, pomidor, herbata miętowa
Owoc banan

OBIAD

Zupa brukselka

Kotleciki siekane z kurczaka, ziemniaki, surówka mix sałata z zielony ogórkiem, pomidorkami koktajlowymi z sosem jogurtowym

Lemoniada - wyrób własny

PODWIECZOREK

Budyń waniliowy, wafle ryżowe, herbata malinowa

Alergeny: 1,2,6,7

ŚRODA 30.09

ŚNIADANIE

Pasta twarogowa z szynką, ogórek kiszony, chleb razowy, masło, herbata czarna z cytryną

Owoc śliwka

OBIAD

Rosół drobiowy z makaronem

Gulasz z ciecierzycy i fasoli czerwonej, ziemniaki z koperkiem, mini marchewka

Kompot

PODWIECZOREK

Ciasto jogurtowe z owocami - wyrób własny – mleko

Alergeny: 1,2,6,7

CZWARTEK 01.10

ŚNIADANIE

Grzanka z pieczywa wieloziarniste z serem żółtym, pomidor, herbata

Owoc gruszka

OBIAD

Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym

Polędwiczki w sosie własnym, fasolka szparagowa z masłem i zieloną pietruszką

Woda

PODWIECZOREK

Pianka brzoskwiniowo – jogurtowa – wyrób własny – flipsy, kakao

Alergeny: 1,2,6,7

PIĄTEK 02.10

ŚNIADANIE

Jajko gotowane, pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, mleko

Owoc marchewka słupki

OBIAD

Zupa krem z brokułów

Paluszki z dorsza, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty z marchewką, kompot

PODWIECZOREK

Ciastko zbożowe

Alergeny: 1,2,5,6,7

PONIEDZIAŁEK 05.10

ŚNIADANIE

Kanapka z wędliną, masło, pomidor koktajlowe, sałata, herbata
Owoc arbuz

OBIAD

Zupa fasolowa z fasoli, „JAŚ”
Makaron wieloziarnisty z truskawkami i twarogiem
Woda

PODWIECZOREK

Kisiel z owocami z sosem jogurtowym, krakersy

Alergeny: 1,2,6,7

WTOREK 06.10

ŚNIADANIE

Pasta twarogowa z tuńczykiem, sałata, ogórek, herbata z cytryną
Owoce gruszka

OBIAD

Zupa ogórkowa
Gulasz z indyka, kasza jęczmienna, buraczki
Lemoniada

PODWIECZOREK

Pianka brzoskwinia z jogurtem – wyrób własny – podpłomyki

Alergeny: 1,2,6,7

ŚRODA 07.10

ŚNIADANIE

Kanapka z wędliną z indyka, papryka kolorowa, masło, kakao

Owoc nektarynka

OBIAD

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym

Gołąbki bez zawijania z czerwonej soczewicy, kapusty, ryżu w sosie pomidorowa, mini marchewka

PODWIECZOREK

Ciasto francuskie z jabłka wyrób własny, mleko

Alergeny: 1,2,6,7

CZWARTEK 08.10

ŚNIADANIE

Kasza jaglana na mleku, kanapka z serkiem kanapkowym z rzodkiewką, herbata

Owoc banan



OBIAD

Zupa buraczkowa

Rolada z kurczaka faszerowana mozzarełą i suszonymi pomidora, ziemniaki, bukiet warzyw

PODWIECZOREK

Chąłka z serkiem, herbata

Alergeny: 1,2,6,7

PIĄTEK 09.10

ŚNIADANIE

Jajecznica, pomidory, ogórki, pieczywo wieloziarniste, herbata

OBIAD

Zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym

Dorsz pieczony, ziemniaki, groszek z marchewką

Kompot

PODWIECZOREK

Kolorowe smoothi (banan, szpinak, kefir) wyrób własny, wafle ryżowe

Alergeny: 1,2,4,6,7

JADŁOSPIS OPRACOWANO Z AKTUALNYMI WYTYCZNYMI NA ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

ŚNIADANIE 25 %
OBIAD 30 – 35 %
PODWIECZOREK 10-15 %

ALERGENY

1. Zboża
2. Jaja
3. Skorupiaki
4. Ryba
5. Orzeszki ziemne
6. Mleko i produkty pochodne
7. Seler

DZIECI MAJĄ NIEOGRANICZONY DOSTĘP DO WODY
NAPOJE ZIMNE I CIEPŁE NIE ZAWIERAJĄ WIĘCEJ NIŻ 10 g
CUKRU NA 250 ml NAPOJU

JADŁOSPIS W WYJĄTKOWYCH SYTUACJACH MOŻE ULEC
ZMIANIE