

Jadłospis przedszkole podstawowy 22/09 -26/09/2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney i żytni), twarożek ze szczypiorkiem 20g (mleko), ogórek 10g, pomidor 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 250ml (seler, gluten pszenney) Sos brokułowo - śmietanowy z indykiem w kawałkach 150g (gluten pszenney, mleko) Kasza bulgur 100g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Legumina na mleku z musiem truskawkowym 120g (mleko, gluten pszenney)
wtorek	Ryż mleku z cynamonem 20g/200ml (mleko) Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), szynka wieprzowa 20g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata zwyczajna 200ml	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 250ml Pulpecik drobiowo - wieprzowy w sosie 60g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 100g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tł. 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Koktajl brzoskwiniowy na kefirze z nasionami chia 120ml (mleko)
Środa	Pieczywo wieloziarniste 30g (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), pasta rybna z jajkiem 20g (ryby, jaja), ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata z cytryną 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i warzywami zabilany śmietanką roślinną 250ml Ryż z jabłkiem prażonym 220g Polewa jogurtowa z owocami 60ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i ananasa skropiona oliwą z oliwek 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Weka z masłem, szynką wieprzową, sałatą i ogórkiem 30g (gluten pszenney, mleko) Herbata miętowa 200ml
Czwartek	Płatki miodowo - owsiane na mleku 20g/200ml (mleko, gluten pszenney) Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), szynka z indyka 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym (80g warzyw) z natką pietruszki, zabilana śmietanką roślinną 250ml (seler) Schab pieczony w sosie 60g/60ml (gluten pszenney) Ziemniaki 100g Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Wafle ryżowe wysokobłonnikowe z kremem czekoladowym 15g (mleko, orzechy) Herbata 200ml
Piątek	Pieczywo wieloziarniste 30g (gluten pszenney i żytni), masło 5g (mleko) ser żółty 20g (mleko), sałata 5g, pomidor 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabilana śmietaną roślinną 250ml (gluten pszenney) Ryba – morszczuk, smażona w panierce 60g (ryby, gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Ciasto drożdżowe z owocami – wyrób Eko Katering 50g (gluten pszenney, jaja, mleko) Herbata 200ml

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, , jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymienione podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska