

Jadłospis przedszkole podstawowy 29/09 -03/10/2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney i żytni), masło 5g (mleko), serek mozzarella 20g (mleko), pomidor 10g, ogórek 10g, sałata 5g Herbata malinowa 200ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z mlekiem kokosowym i z pestkami słonecznika na wywarze jarzynowym 250ml Sos bolognese z mięsem mielonym wieprzowym 150g (gluten pszenney) Makaron penne 100g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kisiel owocowy 120ml, chrupki kukurydziane 5g Owoc sezonowy
wtorek	Zacierka na mleku 20g/200ml (mleko, gluten pszenney) Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), szynka drobiowa 20g, ogórek 10g, rzodkiewka 10g Herbata zwyczajna 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, ze świeżą natką pietruszki na wywarze jarzynowym 250ml Stek wieprzowy z cebulką duszoną 60g (jaja) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem marchewki i oleju rzepakowego z I tł. 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Ryż mleczny na gęsto z musem brzoskwińowym 120g (mleko) Owoc sezonowy
Środa	Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), parówka na ciepło 50g/1szt., ketchup 5g, ogórek 10g, pomidor 10g Herbata z cytryną 200ml	Lekka grochówka z kielbaską i ziemniaczkami i majerankiem 250ml Pampuchy drożdżowe 150g/2szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) Polewa jogurtowo -wiśniowa 60ml (mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Weka pszenna z masłem, serem żółtym i pomidorem 30g (gluten pszenney, mleko) Herbata 200ml Owoc sezonowy
Czwartek	Płatki owsiane na mleku z 20g/200ml (mleko) Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata 200ml	Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym (80g warzyw) z natką pietruszki, zabeliana śmietanką roślinną 250ml (seler) Gulasz z kurczaka w sosie śmietanowo - ziołowym 150g (gluten pszenney, mleko) Kasza jęczmienna 100g (gluten jęczmienny) Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem świeżej natki pietruszki z olejem rzepakowym z I tł. 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rogalik maślany z dżemem owocowym 60g (gluten pszenney, jaja, mleko) Kawa inka na mleku 200ml (gluten pszenney, żytni, mleko) Owoc sezonowy
Piątek	Chleb pszenno - żytni (gluten pszenney i żytni), masło 5g (mleko), jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (jaja) pomidor 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną i natką pietruszki 250ml Makaron z serem białym na słodko 220g (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowo - truskawkowa 60ml (mleko) Surówka z marchewki i brzoskwiniki skropiona oliwą extra virgin 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Chleb chrupki z pastą warzywną z pestkami dyni 15g (gluten pszenney) Owoc sezonowy

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