

Jadłospis przedszkole podstawowy 10/11 – 14/11/2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenno, żytnio), masło 5g (mleko), ser żółty gouda 20g (mleko), ogórek kiszony 10g, papryka 10g Herbata 200ml	Zupa z kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym(80g), mlekiem roślinnym 250ml (gluten pszenno) Indyk w kawałkach z marchewką dynią i pomidorami z mlekiem kokosowym 120g (gluten pszenno) Ryż paraboliczny z kurkumą 100g Surówka z kapusty białej z kolorową papryką, zielonym groszkiem i oliwą extra virgin 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Koktajl truskawkowy na kefirze z nasionami chia 120ml (mleko), biszkopecik 5g (gluten pszenno, jaja, mleko) Owoc sezonowy
wtorek	Płatki miodowo - owsiane mleku 20g/200ml (mleko, gluten pszenno) Pieczyno wielozłazniste 30g (gluten pszenno, żytnio), masło 5g (mleko), szynka z piersi kurczaka 20g, pomidor 10g, ogórek 10g Herbata z cytryną 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 250ml (gluten pszenno, seler) Udko pieczone 100g Ziemniaki 100g Surówka z kapusty czerwonej z koperkiem z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Budyń na mleku z sokiem malinowym 120g (mleko), herbatnik maślany 5g (gluten pszenno, jaja, mleko) Owoc sezonowy
Środa	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenno, żytnio), masło 5g (mleko), parówka 50g, ketchup 5g, pomidor 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Zupa krem ziemniaczany z ciecierzycą i natką pietruszki na wywarze jarzynowym posypana pestkami słonecznika 250ml (seler) Pulpecik wieprzowo -wołowy z dodatkiem soi w sosie pieczeniowym 60g/60ml (gluten pszenno, jaja) Mix kasz jęczmiennej i gryczanej 100g (gluten jęczmienne) Surówka szwedzka z ogórka kiszony z papryką z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Wafle ryżowe z czekoladą 15g (mleko) Herbata malinowa 200ml Owoc sezonowy
Czwartek	Kasza manna na mleku 20g/200ml (mleko, gluten pszenno) Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenno, żytnio), masło 5g (mleko), szynka wieprzowa 20g, sałata 5g ogórek kiszony 10g Herbata malinowa 200ml	Delikatna grochówka z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 250ml Racuszki drożdżowe z jabłkiem 150g/2szt. (gluten pszenno, jaja, mleko) Polewa jogurtowo -truskawkowa 60ml (mleko) Surówka z marchewki i selera z jogurtem naturalnym 50g (seler, mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Chlebek chrupki ze smalczykiem z fasoli z jabłkiem 15g (gluten pszenno) Herbata miętowa 200ml Owoc sezonowy
Piątek	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenno, żytnio), masło 5g (mleko), jajko gotowane z sosem koperkowym z majonezem 50g (mleko, jaja, gorczyca), sałata 5g, ogórek 10g Herbata 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem białym i natką pietruszki (80g warzyw), zabiłana śmietanką roślinną 250ml Ryba – morszczuk, smażona w panierce 60g (ryby, gluten pszenno, jaja) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, skropiona oliwą extra virgin 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Jogurt owocowy 120ml (mleko), chrupki kukurydziane 5g 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