

Jadłospis przedszkole podstawowy 15/12 - 19/12/2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (zawiera gluten), masło 5g, (zawiera mleko), polędwica sopocka 20g, pomidor 10g, ogórek 10g, Herbata malinowa 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych z grzankami na wywarze jarzynowym 250ml (zawiera gluten pszenno) Chili con carne z mięsem wieprzowym mielonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g (zawiera gluten pszenno) Ryż paraboliczny 100g Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie malina – brzoskwinia na jogurcie greckim 120g (zawiera mleko) paluch kukurydziany 5g Owoc sezonowy
wtorek	Ryż na mleku z cynamonem 20g/200ml Pieczyno żytnio - pszenne 30g (zawiera gluten), masło 5g (zawiera mleko), szynka wieprzowa 20g, ogórek kiszony 10g, sałata 5g Herbata zwyczajna 200ml	Klasyczny krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 250ml (zawiera gluten jęczmienny) Stek wieprzowy z cebulką duszoną 60g (zawiera gluten pszenno, jaja) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty czerwonej z sosem majonezowo - jogurtowym 50g (zawiera mleko, jaja, gorczyca) Kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel z owocami 120ml, herbatniki 5g (zawiera gluten pszenno, jaja, mleko) Owoc sezonowy
Środa	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (zawiera gluten), masło 5g (zawiera mleko), pasztet z indyka 20g (zawiera gluten pszenno, jaja), pomidor 10g, sałata 5g, ogórek kiszony 10g Herbata z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną śmietaną roślinną z natką pietruszki 250ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150g Kasza gryczana 100g Surówka z wielowarzynna, skropiona oliwą extra virgin 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 120g (zawiera mleko, gluten pszenno) Owoc sezonowy
Czwartek	Płatki kukurydziane na mleku 20g/200ml Pieczyno żytnio - pszenne 30g (zawiera gluten), masło 5g (zawiera mleko), serek biały ze szczypiorkiem 20g (zawiera mleko), pomidor 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Barszczyk wigilijny czysty 250ml Pierogi z kapustą z nutą grzybową 150g/4szt. (zawiera gluten pszenno) Ryba smażona panierowana z sosem greckim 60g/60g (zawiera seler, gluten pszenno, jaja) Ziemniaki 100g Kompot wieloowocowy 200ml	Sernik świąteczny na kruchym spodzie 50g (zawiera mleko, gluten pszenno, jaja) Herbata 200ml Owoc sezonowy
Piątek	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (zawiera gluten), masło 5g (zawiera mleko) ser żółty 20g (zawiera mleko) pomidor 10g, sałata 5g, Herbata 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki 250ml (seler) Makaron z serem białym 220g (zawiera gluten pszenno. mleko), Polewa jogurtowo - owocowa 60ml (zawiera mleko) Surówka z marchewki tartej ze z jabłkiem i dodatkiem oliwy extra virgin 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Weka pszenno z pastą z zielonego groszku i prażonego słonecznika 15g (zawiera gluten) Herbata 200ml 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