

Jadłospis przedszkole podstawowy 09/02 – 13/02/2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten pszenney, żytni, masło 5g zawiera mleko, ser gouda 20g zawiera mleko, sałata 5g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g Herbata zwyczajna 200ml	Zupa krem z buraka z dodatkiem mleka roślinnego ze świeżym koperkiem i pestkami dyni 250ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i pomidorami mutti 150g zawiera gluten pszenney Makaron z pszenicy durum 100g zawiera gluten pszenney Kompot z owoców mieszanych 200ml	Smoothie bananowo - czekoladowe na mleku roślinnym 120g, ciasteczko kruche 5g zawiera gluten pszenney, jaja, mleko Owoc sezonowy
wtorek	Płatki kukurydziane na mleku 20g/200ml Pieczywo wieloziarniste 30g zawiera gluten pszenney i żytni, masło 5g zawiera mleko, pasztecik z indyka 20g zawiera gluten pszenney, jaja ogórek kiszony 10g, sałata 5g Herbata 200ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 250ml zawiera seler Udko z kurczaka w sosie curry 100g/60ml zawiera gluten pszenney, jaja Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, zielonym groszkiem i koperkiem 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Budyń na mleku 120g zawiera mleko, biszkopik pszenney 5g zawiera gluten pszenney, mleko, jaja Owoc sezonowy
Środa	Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten pszenney, żytni, masło 5g zawiera mleko, szynka z indyka 20g sałata 5g, ogórek 10g Herbata 200ml	Zupa fasolowa ziemniakami i natką pietruszki za wywarze jarzynowym 250ml zawiera seler Pierogi leniwe 150g. zawiera gluten pszenney, mleko, jaja Polewa jogurtowa z truskawkami 60ml zawiera mleko Surówka z marchewką i ananasem, skropiona oliwą z oliwek 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Chleb chrupki pastą warzywną 20g zawiera gluten pszenney Herbata malinowa 200ml Owoc sezonowy
Czwartek	Kasza manna na mleku 20g/200ml zawiera gluten Pieczywo żytnie i pszenne 30g zawiera gluten pszenney i żytni, masło 5g zawiera mleko, szynka gotowana 20g, sałata 5g, pomidor 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami na wywarze jarzynowym 250ml zawiera gluten jęczmienny Pulpecik wieprzowy w sosie pieczeniowym 60g zawiera gluten pszenney, jaja Kasza gryczana 100g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Pączek 65g zawiera gluten pszenney, jaja, mleko Herbatka z cytryną 200ml Owoc sezonowy
Piątek	Bułka kajzerka 60g zawiera gluten pszenney i żytni, masło 5g zawiera mleko, twaróg ze szczypiorkiem 20g, zawiera mleko, ogórek 10g, pomidor 10g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym, zabelana śmietaną roślinną 250ml zawiera gluten pszenney Ryba – morszczuk – smażona, panierowana 60g zawiera ryby, gluten pszenney, jaja Ziemniaki 100g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Chlebek chrupki z serkiem waniliowym 15g zawiera gluten pszenney, mleko 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