

Jadłospis przedszkole podstawowy 16/02 – 20/02/2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo żytnio - pszenne 30g gluten pszenney, żytni, masło 5g zawiera mleko, szynka sopocka 20g, sałata 5g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g Herbata 200ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 250ml zawiera seler Sos meksykański z mięsem wieprzowo drobiowym z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g zawiera gluten pszenney Ryż paraboliczny 100g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Koktajl truskawkowy na kefirze z dodatkiem nasion chia 120ml zawiera mleko, biszkopczyk 5g zawiera gluten pszenney, jaja, mleko Owoc sezonowy
wtorek	Płatki owsiane na mleku 20g/200ml Pieczywo żytnie i pszenne 30g gluten pszenney i żytni, masło 5g zawiera mleko, szynka drobiowa, pomidor 10g, czerwona papryka 10g Herbata z cytryną 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki z natką pietruszki 250ml seler, zawiera gluten pszenney Kotlet panierowany z piersi kurczaka 60g zawiera jaja, gluten pszenney Ziemniaki 100g Surówka z kapusty białej z zielonym groszkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Legumina na mleku z mussem owocowym 120g zawiera gluten pszenney Owoc sezonowy
Środa	Pieczywo żytnio - pszenne 30g gluten pszenney, żytni, masło 5g zawiera mleko, parówka z indyka 50g/1szt., ketchup 5, ogórek 10g, pomidor 10g Herbata 200ml	Lekka grochówka na bulionie warzywnym z ziemniakami 250ml zawiera seler Pampuchy drożdżowe 150g/2szt. gluten pszenney, jaja, zawiera mleko Polewa jogurtowa z truskawkami 60ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z mussem z brzoskwini, skropiona oliwą oliwek 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Weka pszenna z masłem, szynką z kurczaka na sałacie z pomidorem zawiera gluten pszenney, mleko Herbata miętowa 200ml Owoc sezonowy
Czwartek	Kasza manna na mleku 20g/200ml zawiera gluten pszenney Pieczywo żytnie i pszenne 30g gluten pszenney, żytni, masło 5g zawiera mleko, ser żółty 20g zawiera mleko, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 250ml zawiera seler Kotlet mielony 60g gluten pszenney Ziemniaki 100g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 50g zawiera jaja, gorczyca Kompot z owoców mieszanych 200ml	Ciasteczka owsiane 2szt. Herbatka owocowo – ziołowa 200ml Owoc sezonowy
Piątek	Bułka kajzerka 60g gluten pszenney i żytni, masło 5g zawiera mleko sałatka jarzynowa 50g zawiera jaja, gorczyce, seler, pomidor 10g, ogórek 10g Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym, zabelana śmietanką roślinną 250ml zawiera seler Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 150g/2szt. zawiera gluten pszenney, jaja, zawiera mleko Polewa jogurtowa z brzoskwiniami 60ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwa z oliwą extra virgin 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Chleb chrupki z twarogiem ze szczypiorkiem 15g zawiera gluten pszenney, mleko Herbata z cytryną 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