

## Jadłospis przedszkole podstawowy 06/04 – 10/04/2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<b>Ponie dziate</b>	-	-	-
<b>wtorek</b>	<p>Kasza manna na <b>mleku</b> 20g/200ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 30g <b>zawiera gluten</b>, masło 5g <b>zawiera mleko</b>, ser gouda 20g <b>zawiera mleko</b>, ogórek 10g, pomidor 10g, rukola 5g</p> <p>Herbata zwyczajna 200ml</p>	<p>Zupa krem z dyni pieczonej zabelana mlekiem kokosowym z grzankami <b>pszennymi</b> 250ml <b>zawiera gluten, seler</b></p> <p>Sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowo - drobiowym z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g <b>zawiera gluten pszenney</b></p> <p>Ryż paraboliczny 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Serek wiśniowo waniliowy z herbatnikami 150g <b>zawiera mleko, gluten pszenney, jaja</b></p> <p>Owoc sezonowy</p>
<b>Środa</b>	<p>Pieczywo wieloziarniste 30g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b>, masło 5g <b>zawiera mleko</b>, parówka drobiowa 50g/1szt. ketchup 5g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g</p> <p>Herbata z cytryną 200ml</p>	<p>Zupa wiosenna z fasolką szparagową, marchewką, świeżym koperkiem i ziemniakami 250ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Rumsztyk wieprzowo – drobiowy w sosie pieczeniowym 60g/60ml <b>zawiera jaja</b></p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Ryż na mleku z musem owocowym 120g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Owoc sezonowy</p>
<b>Czwartek</b>	<p>Płatki miodowo - owsiane na <b>mleku</b> 20g/200ml <b>zawiera gluten pszenney, owsiany</b></p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g <b>zawiera gluten</b>, masło 5g <b>zawiera mleko</b>, szynka z indyka 20g, rukola 10g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250ml <b>zawiera gluten pszenney, seler</b></p> <p>Paluszki rybne 100g/2szt. <b>zawiera gluten pszenney, ryby, jaja</b></p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z oliwą z oliwek i natką pietruszki 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rogal <b>pszenney</b> z masłem i dżemikiem owocowym 60g <b>zawiera gluten, mleko</b></p> <p>Kawa inka na mleku 200ml <b>zawiera gluten żytni, jęczmienny, mleko</b></p> <p>Owoc sezonowy</p>
<b>Piątek</b>	<p>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 30g <b>zawiera gluten</b>, masło 5g <b>zawiera mleko</b>, poledwica sopocka 20g, sałata 5g, ogórek 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym ze śmietanka roślinną 250ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 150g/2szt. <b>zawiera gluten pszenney, mleko, jaja</b></p> <p>Polewa jogurtowa z owocami leśnymi 50g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Surówka z marchewki tartej z dodatkiem brzoskwini z oliwą z oliwek 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Wafle ryżowe z pastą warzywną 30g</p> <p>Herbata zielowo – owocowa 200ml</p> <p>Owoc sezonowy</p>

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 wymiennie 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