

Jadłospis przedszkole podstawowy 18/05 – 22/05/2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten, masło 5g zawiera mleko, poledwica sopocka 20g, sałata 5g, ogórek 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Zupa krem z pieczonej cukinii z dodatkiem ciecierzycy i mleka kokosowego, posypana pestkami dyni 250ml zawiera seler</p> <p>Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym smażonym z marchewką, cebulka i pomidorami 150g zawiera gluten pszenney</p> <p>Makaron z pszenicy durum 100g zawiera gluten pszenney</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Chleb chrupki z serkiem waniliowym 20g zawiera mleko, gluten pszenney</p> <p>Herbatka owocowa 200ml</p> <p>Owoc sezonowy</p>
wtorek	<p>Kasza manna na mleku 20g/200ml zawiera gluten pszenney</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten, masło 5g zawiera mleko, ser gouda 20g zawiera mleko, ogórek 10g, pomidor 10g, rukola 5g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki z natką pietruszki 250ml zawiera seler, zawiera gluten pszenney</p> <p>Kotlet panierowany z piersi kurczaka 60g zawiera jaja, zawiera gluten pszenney</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z groszkiem zielonym i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Jogurt owocowy 120g zawiera mleko, herbatnik maślany 5g zawiera gluten pszenney, jaja, mleko</p> <p>Owoc sezonowy</p>
Sroda	<p>Pieczywo wieloziarniste 30g zawiera gluten pszenney, żytni, masło 5g zawiera mleko, pasztet pieczony z indyka 20g zawiera gluten pszenney, jaja ogórek kiszony 10g, pomidor 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Żurek z kielbaską wieprzową, jajkiem i ziemniakami 250ml zawiera seler, gluten żytni</p> <p>Pierogi leniwe gotowane 150g zawiera gluten pszenney, mleko, jaja</p> <p>Polewa jogurtowo – porzeczkowa 50ml zawiera mleko</p> <p>Surówka z marchewki tartej z ananase i oliwą extra virgin 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rogal pszenney z masłem i miodem 60g zawiera gluten pszenney, mleko</p> <p>Herbata z cytryną 200ml</p> <p>Owoc sezonowy</p>
Czwartek	<p>Płatki kukurydziane na mleku 20g/200ml</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten, masło 5g zawiera mleko, szynka z piersi kurczaka 20g, sałata 5g, ogórek kiszony 10g</p> <p>Herbata malinowa 200ml</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250ml zawiera seler</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką 150g zawiera gluten pszenney</p> <p>Kasza jęczmienna 100g zawiera gluten</p> <p>Surówka z kapusty białej ze świeżym koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Ryż na mleku z mussem owocowym 120g</p> <p>Owoc sezonowy</p>
	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten, masło 5g zawiera mleko, twarożek ziołowy 20g zawiera mleko, ogórek 10g, pomidor 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 250ml zawiera seler, gluten pszenney</p> <p>Ryba – mintaj, smażona panierowana z dodatkiem sezamu 60g zawiera gluten pszenney, jaja</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z kminkiem z oliwą z oliwek i natką pietruszki 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Budyń na mleku 120g, biszkopcik 5g zawiera gluten pszenney, jaja, mleko</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, arbuż, nektarynka.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska