

## Jadłospis przedszkole podstawowy 25/05 – 29/05/2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b>, masło 5g <b>zawiera mleko</b>, serek biały 20g <b>zawiera mleko</b>, powidła 5g, ogórek zielony 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 250ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Indyk w kawałku z brokułami w sosie maślano – pomidorowym 150g <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Ryż paraboliczny 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy na kefirze z dodatkiem nasion chia 120ml <b>zawiera mleko</b>, herbatnik 5g <b>zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b></p> <p>Owoc sezonowy</p>
<b>wtorek</b>	<p>Ryż na <b>mleku</b> 20g/200ml</p> <p>Pieczywo żytnie i pszenne 30g <b>zawiera gluten pszenny i żytni</b>, masło 5g <b>zawiera mleko</b>, szynka drobiowa, pomidor 10g, czerwona papryka 10g</p> <p>Herbata z cytryną 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250ml <b>zawiera seler, zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki gotowane 100g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Legumina na <b>mleku</b> z musem owocowym 120g <b>zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Owoc sezonowy</p>
<b>Środa</b>	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b>, masło 5g <b>zawiera mleko</b>, parówka z indyka 50g/1szt., ketchup 5, ogórek 10g, pomidor 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Zupa fasolowa z kiełbaską wieprzową i ziemniakami 250ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Pierogi ruskie gotowane 150g/4szt. <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Polewa jogurtowa 60ml <b>zawiera mleko</b> Buraczki tarte z jabłkiem i oliwą z oliwek 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Weka pszenna z pastą warzywną 30g <b>zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Herbata miętowa 200ml</p> <p>Owoc sezonowy</p>
<b>Czwartek</b>	<p>Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 20g/200ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Pieczywo żytnie i pszenne 30g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b>, masło 5g <b>zawiera mleko</b>, ser żółty 20g <b>zawiera mleko</b>, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g</p> <p>Herbata malinowa 200ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 250ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Kotlet mielony pieczony 60g <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki gotowane 100g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 50g <b>zawiera jaja, gorczyca</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Budyń na <b>mleku</b> 120ml, paluch kukurudziany 5g</p> <p>Owoc sezonowy</p>
<b>Piątek</b>	<p>Bułka kajzerka 60g <b>zawiera gluten pszenny i żytni</b>, masło 5g <b>zawiera mleko jajko</b> w sosie tatarskim 50g/1szt./5g <b>zawiera jaja, gorczycę, mleko</b> rukola 5g, ogórek 10g</p> <p>Herbata miętowa 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym, zabieleną śmietanką roślinną 250ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 150g/2szt. <b>zawiera gluten pszenny, jaja, zawiera mleko</b> Polewa jogurtowa z brzoskwiniami 60ml <b>zawiera mleko</b> Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwą z oliwą extra virgin 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Chleb wieloziarnisty z masłem, sałatą, serkiem gouda i pomidorem 30g <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b></p> <p>Herbata z cytryną 200ml</p> <p>Owoc sezonowy</p>

śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość występujących alergenów w wyżej wymienionych potrawach są owoce: jabłko, gruszką, maliną, cytryną, banan, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska