

Jadłospis 07-11.09.2026

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	II Śniadanie	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Płatki jęczmienne(25g) na mleku,(200ml)pieczywo(40g) pełnoziarniste mieszane z masłem((5g),pasta ze słonecznika z pomidorami,(40g) wędlina,(25g)papryka, rzodkiewka(150ml),rumianek.	Porcja owoc	Pomidorowa z ryżem na wywarze mięsny z zieleciną,(250ml)ziemniaki(100g), kotlet mielony (70g) marchew z groszkiem (60g) Kompot ze śliwek (200ml)	Bułka grahamka(40g) z masłem,(5g)pasta z łososia wędzonego,twarogu, awokado, szczypiorku,(40g) ogórek kiszony (40g) Herbata z cytryną (150ml) Porcja owocu.(150g)
WTOREK Buffet szwedzki	Pieczywo pełnoziarniste mieszane(40g) z masłem(5g),wędlina(25g),jajka,(pół) pasta serowo-brokułowa, (40g)salata,pomidor,ogórek zielony(40g).Kawa zbożowa na napoju roślinnym(200ml).	Porcja owoc	Zupa krem z warzyw zielonych na wywarze warzywnym(250ml) z grzankami, makaron(40g) z serem(40g),polewa jogurtowa,surówka z marchwi,jabłka i pestek dyni z oliwą.(60g) Kompot wieloowocowy. (200ml)	Mus owocowy(150ml),chrupki kukurydziane,mięta. (150ml).
ŚRODA	Bułka żytnia(40g) z masłem,(5g)serem żółtym(20g), wędlina,(25g)rzodkiewka,papryka(40g).Kakao na mleku.(200ml)	Porcja owoc	Zupa z soczewicy z zacierkami na wywarze warzywnym,(250ml)ziemniaki,(100g) pulpet z ryby(80g) w sosie greckim.(50g) Napój z cytryn.(150ml)	Ryż(40g) z jabłkiem,polewa jogurtowa z płatkami migdałowymi. Herbata malinowa. (150ml).
CZWARTEK	Płatki gryczane(25g) na mleku,pieczywo pełnoziarniste mieszane(40g) z masłem(5g),pasta mięsno-jajeczna ze szczypiorkiem,(40g) salata,pomidor,rukola, (60g)Napój z miodu z cytryną(150ml).	Porcja owoc	Wielowarzywna z ziemniakami na wywarze mięsny,(250ml),kasza jaglana,(40g)frykadelki z piersi indyczej(70g) w sosie porowo-śmietankowym,(50g)surówka z buraków, jabłka, cebuli (60g) kompot z jabłek.(200ml)	Rogal(40g) z masłem(5g) i dżemem,napój sojowy(200ml),marchew w słoiku.(40g)
PIĄTEK	Pieczywo pełnoziarniste mieszane z masłem roślinnym,serem kozim,rzodkiewka,salata,papryka,kakao na napoju roślinnym.	Porcja owoc	Ogórkowa z ziemniakami,na wywarze warzywnym z zieleciną, ryż brązowy,ciecierzycy w sosie pomidorowo-warzywnym, mizeria , Herbata z owoców leśnych.	Ciasto drożdżowe.(70g) Herbata z cytryną(150ml). Porcja owocu.(150g)

Przedszkole zastrzega sobie niewielkie zmiany w jadłospisie.

Alergeny zaznaczone poprzez pogrubienie.