

JADŁOSPIS 10-DNIOWY OD 13.04.2026 DO 24.04.2026

	Dzień Tygodnia	Śniadanie 8:15 Misie/Motyłki; 8:40 Jeżyki/Smerfy	Przekąska 10:00-11:00	Obiad 11:30 Misie/Motyłki ; 12:05 Jeżyki/Smerfy	Podwieczorek 14:05 Misie/Motyłki ; 14:25 Jeżyki/Smerfy
1.	Poniedziałek 13.04	Płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, mąka pełnoziarnista 59%; jęczmień, mleko, soja)50g z mlekiem 3,2% 150g, chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(mąka żytnia, mąka pszenna; sezam)35g, masło extra 83%(mleko)5g, dżem gładki(truskawki, cukier)20g, banan 60 g, herbata malinowa bez cukru 200 ml	marchewka 60g,woda mineralna z cytryną 200 ml	<u>Zupa:</u> <u>Zupa krem z białych warzyw z grzankami pszennymi i zieleciną</u> Skład: kalafior mrożony, pietruszka korzeń, seler , ziemniaki, por, cebula, czosnek, śmietana 18% (mleko) sól, pieprz, grzanka pszenna (mąka pszenna), nać pietruszki <u>II danie:</u> <u>gulasz wieprzowy, kasza gryczana nie palona, mizeria na jogurcie naturalnym</u> Skład: wieprzowina łopatka, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, mąka kukurydziana bezglutenowa, kasza gryczana biała, ogórek zielony, jogurt naturalny (mleko) 250ml 100g 100g 80g sok jabłkowy 100% 150 ml	Chleb pełnoziarnisty tostowy(mąka pszenna; żyto, sezam) 35g zapiekany z szynką wieprzową 90%(soja, gluten, mleko, orzechy, seler, gorczyca) 10g i serem żółtym gouda 8%(mleko, kultury bakterii mlekowych)10g, pomidor 60g, kefir 150 g (mleko), herbata czarna z cytryną 200 ml
2.	Wtorek 14.04	Musli bez cukru(płatki owsiane – owies , rodzyunki)50g na mleku 3,2% 150g, chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(mąka żytnia, mąka pszenna; sezam)35g, masło extra 83% (mleko)5g, jajko na twardo ½ sztuki, sałata 20g, rzodkiewka 40g, herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	pomarańcza30g, jabłko 30g, woda mineralna z cytryną i miętą 200 ml	<u>Zupa:</u> <u>szczawiowa z jajkiem</u> Skład: woszczyzna mrożona w plastrach, seler , ziemniaki, jaja kurze całe, szczaw, śmietana 18% (mleko) <u>II danie:</u> <u>kotlet mielony drobiowy, ziemniaki, buraczki na ciepło</u> Skład: mięso z piersi bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna), jajo , ziemniaki, burak czerwony, masło (mleko), mąka kukurydziana bezglutenowa 250ml 100g 100g 80g kompot owocowy słodzony 2g cukru 200 ml	Babka piaskowa 80g/os. (masło- mleko, jaja, mąka pszenna , mąka ziemniaczana, cukier, proszek do pieczenia, cukier waniliowy banan 60 g kakao na mleku 3,2% 150 ml (mleko, kakao- gluten)
3.	Środa 15.04	Ryż biały 50g na mleku 3,2% 150 g Chleb pełnoziarnisty(mąka żytnia, mąka pszenna; sezam)35g masło extra 83% (mleko)5g, szynka drobiowa 95% (gorczyca, pszenica, pochodne mleka w tym laktoza)20g, ogórek zielony40g, sałata20g, herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	banan 30g, marchewka 30g woda mineralna 200 ml	<u>Zupa:</u> <u>Zupa fasolowa z kiełbaską i natką pietruszki</u> Skład: fasola biała nasiona suche, marchew, pietruszka, seler , por, ziemniaki, nać pietruszki, liść laurowy, ziele ang, kiełbasa podwawelska (gorczyca) <u>II danie:</u> <u>kluski leniwe ze śmietaną i bułką tartą na maśle</u> Skład: mąka pszenna, jaja , olej, twaróg półtłusty (mleko), cukier, śmietana 18% (mleko), bułka tarta (mąka pszenna), masło ekstra (mleko) 250ml 130g 70g 60ml sok jabłkowy 100% 150 ml	Pasta z makreli z jogurtem naturalnym i koperkiem (filet z makreli w oleju roślinnym, jogurt naturalny- mleko, koperek) 20 g Chleb pełnoziarnisty (mąka żytnia, mąka pszenna; sezam) 35g papryka czerwona 60g, maślanka 150 g (mleko) herbata malinowa bez cukru 200 ml
4.	Czwartek 16.04	Kasza manna(gluten)50g na mleku 3,2% 150 g, chleb żytni (mąka żytnia, mąka pszenna; sezam) 35g, masło extra 83%(mleko)5g, twarózek ze szczypiorkiem(ser biały półtłusty, mleko, szczypior)20g, pomidor 60g, herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	ananas 30g, jabłko 30g, woda mineralna 200 ml	<u>Zupa:</u> <u>Zupa zacierkowa z natką pietruszki</u> Skład: marchew, pietruszka, seler , por, ziemniaki, zacierka pszenna (mąka pszenna, jaja), nać pietruszki, liść laurowy, ziele ang. Sól, pieprz <u>II danie:</u> <u>pieczone udko z kurczaka (trybowane), ryż biały, fasola szparagowa z kalafiolem i bułką tartą na maśle</u> Skład: udo z kurczaka, ryż biały, fasolka szparagowa mrożona, kalafior mrożony, masło ekstra (mleko), bułka tarta (mąka pszenna) 250ml 100g 100g 80g kompot owocowy słodzony 2g cukru 200 ml	Parówki z szynki 93% mięsa(seler, gluten, mleko, gorczyca, soja) 43g, Chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(mąka żytnia, mąka pszenna; sezam)35g, masło extra 83%(mleko)5g, ogórek kiszony 30g, ogórek świeży zielony 30g kawa zbożowa na mleku 3,2%(mleko, jęczmień- gluten, żyto- gluten) 150 g
5.	Piątek 17.04	Płatki jęczmienne 50g(jęczmień)na mleku 3,2% 150 g, Chleb pełnoziarnisty (mąka żytnia, mąka pszenna; sezam) 35gmasło extra 83%(mleko)5g, ser żółty gouda 8%(mleko, kultury bakterii mlekowych) 20g, papryka żółta 30 g, rzodkiewka 30 g, herbata malinowa bez cukru 200 ml	jabłko 30 g, mandarynka 30g, woda mineralna z miodem i cytryną 200 ml	<u>Zupa:</u> <u>Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, zabieleną jogurtem naturalnym 0%</u> Skład: Mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , por, koncentrat pomidorowy, ryż biały, jogurt naturalny 0% (mleko), nać pietruszki, <u>II danie:</u> <u>Pieczone paluszki rybne z dorsza z ziemniakami, surówką z kapusty kiszanej</u> Skład: filet z dorsza, mąka pszenna, jajko , bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże), ziemniaki, koperek, kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, oliwa, olej, sól, pieprz, cukier 250ml 120g 100g 100g herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Kisiel owocowy 150g (skrobia ziemniaczana, cukier), banan 60 g, chałka (mąka pszenna, cukier, jaja; żyto, sezam) 35g, jogurt grecki 150 g (mleko) banan 60g herbata wiśniowa bez cukru

	Dzień Tygodnia	Śniadanie 8:15 Misie/Motyłki; 8:40 Jeżyki/Smerfy	Przekąska 10:00-11:00	Obiad 11:30 Misie/Motyłki; 12:05 Jeżyki/Smerfy	Podwieczorek 14:05 Misie/Motyłki; 14:25 Jeżyki/Smerfy
1.	Poniedziałek 20.04	Makaron muszelki 50g (mąka makaronowa pszenna- gluten, soja)na mleku 3,2% 150 g, Chleb pełnoziarnisty (mąka żytnia, mąka pszenna; sezam) 35g masło extra 83%(mleko)5g szynka drobiowa 95% (gorczyca, pszenica, pochodne mleka w tym laktoza)20g, sałata20g, pomidor40g herbata czarna z cytryną 200 ml	marchewka 60g,woda mineralna z cytryną 200 ml	Zupa: <u>krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki</u> Skład: marchew, pietruszka, seler , por, ziemniaki, kasza jęczmienna , nać pietruszki, liść laurowy, ziele ang. Sól, pieprz II danie: <u>Pieczony filec z indyka w panierce z ziemniakami, koperkiem i marchewką zasmażaną z groszkiem</u> Skład: filec z indyka, mąka pszenna, jaja , bułka tarta (mąka pszenna, drożdże), ziemniaki młode, koper, marchew, groszek zielony mrożony, masło ekstra (mleko), mąka kukurydziana bezglutenowa 250ml 100g 100g 80g sok jabłkowy 100% 150 ml	Tost pszenny z masłem 2 szt./os. (chleb tostowy pszenny- mąka pszenna, mleko) serek homogenizowany 150g (mleko, śmietanka, cukier, białka mleka, kultury bakterii mlekowych) pomarańcza 40g herbata wiśniowa 200 ml
2.	Wtorek 21.04	Kasza jaglana 50g na mleku 3,2% Chleb pełnoziarnisty (mąka żytnia, mąka pszenna; sezam) 35g masło extra 83%(mleko)5g pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jajka, szczypior, jogurt naturalny- mleko) 20g, pomidor 60g herbata malinowa bez cukru 200 ml	pomarańcza30g, jabłko 30g, woda mineralna z cytryną i miętą 200 ml	Zupa: <u>Zupa serowa krem z brokułem, groszek ptysiowy i zieleniną</u> Skład: brokuły mrożone, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, cebula, czosnek, serek topiony edamski (mleko), groszek ptysiowy (mąka pszenna) II danie: <u>Kurczak w sosie słodko- kwaśnym, ryż biały, mix sałat z ogórkiem świeżym</u> Skład: mięso z piersi z kurczaka bez skóry, papryka czerwona, marchew, cebula, ananas plastry w syropie, pomidory w puszcze, ryż biały, mix sałat, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, oliwa z oliwek, ocet balsamiczny, miód pszczeli, musztarda (gorczyca) 250ml 100g 100g 80g kompot owocowy słodzony 2g cukru 200 ml	Babka śmietankowa 80g/os (margaryna olej, cukier, mąka tortowa- mąka pszenna , budyń śmietankowy, kakao, jaja , śmietana- mleko , proszek do pieczenia, banan 60 g kakao na mleku 3,2% 150 ml (mleko, kakao- gluten)
3.	Środa 22.04	Płatki ryżowe(gluten) 50g na mleku 3,2% 150g, chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(mąka żytnia, mąka pszenna; sezam)35g, pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (tuńczyk w kawałkach w oleju roślinnym, mleko, szczypior) 20 g, ogórek kiszony 60gherbata wiśniowa bez cukru 200 ml	banan 30g, marchewka 30g woda mineralna 200 ml	Zupa: <u>Zalewajka z jajkiem, kielbaską i natką pietruszki</u> Skład: marchew, pietruszka, seler , por, ziemniaki, jajko , śmietana 12% (mleko),, nać pietruszki, liść laurowy, ziele ang, gorczyca , zakwas żytni (mąka żytnia) II danie: <u>makaron świderki z twarogiem i musem truskawkowym</u> Skład: makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna, może zawierać jaja), ser twarogowy półtłusty (mleko), jogurt naturalny 2% (mleko), truskawki mrożone, miód pszczeli 250ml 100g 80g 30g sok jabłkowy 100% 150 ml	Chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(mąka żytnia, mąka pszenna; sezam)35g, masło extra 83% (mleko)5g, szynką wieprzową 90%(soja, gluten, mleko, orzechy, seler, gorczyca) 20g ogórek świeży 30g, papryka żółta 30g kefir 150 g (mleko) herbata czarna z cytryną 200 ml
4.	Czwartek 23.04	Płatki owsiane(owies, orzechy, sezam, gluten)50g na mleku 3,2% 150g. Chleb pełnoziarnisty (mąka żytnia, mąka pszenna; sezam) 35g, masło extra 83% (mleko)5g, paszтет drobiowy (97% mięsa z kurczaka), ogórek zielony40g, sałata20g, herbata malinowa bez cukru 200 ml	ananas 30g, jabłko 30g, woda mineralna 200 ml	Zupa: <u>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki</u> Skład: fasolka szparagowa mrożona, seler , marchew, pietruszka, ziemniaki, nać pietruszki, jogurt naturalny 2% (mleko) II danie : <u>Gotowany sos boloński z makaronem pełnoziarnistym spaghetti i ogórkiem kiszonym</u> skład: makaron spaghetti pełnoziarnisty (mąka pszenna, woda, może zawierać jaja) mięso z piersi kurczaka bez skóry, mięso wieprzowe łopatka, passata pomidorowa, oregano, bazylija, sól, pieprz, ogórek kiszony 250ml 250g 1szt. kompot owocowy słodzony 2g cukru 200 ml	Chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(mąka żytnia, mąka pszenna; sezam)35g, kabanosy drobiowe 20 g (mięso z kurczaka, mięso z indyka, produkt może zawierać : soję, mleko, orzechy, seler, gorczycę) masło extra 83% (mleko)5g, papryka czerwona 60g, kawa zbożowa na mleku 3,2%(mleko, jęczmień- gluten , żyto- gluten) 150 ml
5.	Piątek 24.04	Płatki gryczane 50 g na mleku 3,2% 150 g Chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(mąka żytnia, mąka pszenna; sezam)35g, ser biały półtłusty (mleko) 20g, rzodkiewka 30g, pomidor 30g herbata czarna z cytryną 200 ml	jabłko 30 g, mandarynka 30g, woda mineralna z miodem i cytryną 200 ml	Zupa: <u>Rosół z makaronem pszennym, marchewką i natką pietruszki</u> Skład: kurczak tuszka, marchew, pietruszka, seler , por, makaron pszenny, (mąka pszenna, woda, może zawierać soję i jaja) nać pietruszki II danie: <u>Pieczony filec z miruny z ziemniakami, koperkiem i surówką z kapusty pekińskiej</u> Skład filec z miruny, mąka pszenna, jajko , bułka tarta (mąka pszenna), ziemniaki, koperek, kapusta pekińska, marchew, papryka czerwona, cebula, oliwa z oliwek, sok z cytryny 250ml 100g 100g 80g kompot owocowy słodzony 2g cukru 200 ml	Gofry 35g(mąka pszenna, jaja, mleko, olej rzepakowy, proszek do pieczenia) jogurt grecki 150 g (mleko) banan 60g herbata wiśniowa bez cukru

W wyżej wymienionych produktach znajdują się alergeny i substancje powodujące alergie pokarmową. **Alergeny zostały wyszczególnione w jadłospisie pogrubioną czcionką.**

Dodatki soli do produkcji potraw na jedną osobę na dzień wynosi 1g. Zawartość cukru w 250 ml przygotowanego produktu gotowego do spożycia wynosi 4g. Stosujemy naturalne składniki, nie używamy koncentratów spożywczych. Do smażenia używamy oleju rzepakowego a do surówek i sałatek olej słonecznikowy lub oliwę z oliwek

Jadłospis sporządzony w porozumieniu z kierownikiem działu gospodarczo-żywnościowego i firmą cateringową. Przedszkole zastrzega sobie możliwość nagłej zmiany jadłospisu bez wcześniejszego powiadomienia

JADŁOSPIS 10-DNIOWY OD 13.04 DO 24.04.2026