



JADŁOSPIS 14 – 25.09.2026

DATA	ŚNIADANIE ok. 200g	ZUPA ok. 200ml	DRUGIE DANIE ok. 150g	PODWIECZOREK ok. 100g	Suma kcal
14.09.26 PON.	- jogurt naturalny z musli - chleb żytni ze schabem i pomidorem - herbata owocowa	krem z dyni z prażonymi pestkami dyni	- placki ziemniaczane ze śmietaną - marchewka z jabłkiem - kompot ze śliwek	chleb pszenny z masłem i dżemem wiśniowym	1410
	słupki marchewki	Zawiera alergeny: seler	Zawiera alergeny: pszenica, mleko, jaja	Zawiera alergeny: pszenica, mleko	
	Zawiera alergeny: żyto, pszenica, mleko				
15.09.26 WTOREK	- płatki żytnie na mleku - chleb graham z twarogiem jabłkowym z miodem - herata miętowa	ogórkowa zabieleną z ziemniakami	- jabłka w cieście naleśnikowym - woda z cytryną	ZAJĘCIA KULINARNE Domowy sok jabłkowy (jabłka, chrupki kukurydziane)	1380
	cząstki jabłek (różne gatunki)	Zawiera alergeny: seler, mleko	Zawiera alergeny: pszenica, jaja		
	Zawiera alergeny: żyto, pszenica, mleko				
16.09.26 ŚRODA	- kaszka owocowa - chleb orkiszowy z żółtym serem i zielonym ogórkiem - herbata cytrynowa	krem z ciecierzycy z domowymi grzankami	- gulasz drobiowy z warzywami - ryż - woda z cytryną	- domowy jogurt pitny - ciasteczka owsiane	1400
	cząstki nektaryn	Zawiera alergeny: seler, żyto, pszenica	Zawiera alergeny: pszenica	Zawiera alergeny: owies, jęczmień, mleko	
	Zawiera alergeny: pszenica, żyto, jęczmień, mleko				
17.09.26 CZWART.	- grahamka z masłem i papryką - parówka z szynki - kawa zbożowa	barszcz czerwony czysty, zabieleny, z gniecionymi ziemniakami i koperkiem	- kluski śląskie z sosem pieczarkowym - sok owocowy	bułka weka z masłem i miodem	1380
	cząstki rzodkiewek	Zawiera alergeny: seler, mleko	Zawiera alergeny: pszenica, mleko, jaja	Zawiera alergeny: pszenica, mleko	
	Zawiera alergeny: pszenica, jęczmień, żyto, mleko				
18.09.26 PIĄTEK	- bułka pszenna z dżemem truskawkowym - kakao	rosół z warzywami i lanymi kluskami	- mintaj zapiekany z warzywami - ziemniaki z wody - woda z cytryną	- domowy mus jabłkowo-brzoskwiniowy - biszkopty	1390
	cząstki śliwek	Zawiera alergeny: seler, jaja, pszenica	Zawiera alergeny: seler, ryby	Zawiera alergeny: pszenica, mleko	
	Zawiera alergeny: pszenica, mleko				

DATA	ŚNIADANIE ok. 200g	ZUPA ok. 200ml	DRUGIE DANIE ok. 150g	PODWIECZOREK ok. 100g	Suma kcal
21.09.26 PON.	• płatki owsiane na mleku • chleb żytni z szynką wiejską i pomidorem • herbata cytrynowa	• jarzynowa zabelana z brokułem i ziemniakami	• makaron zapiekany z brzoskwiniami • kompot śliwkowy	• chleb słonecznikowy z serkiem śmietankowym i prażonym sezamem	1390
	• słupki zielonego ogórka	Zawiera alergeny: seler, mleko	Zawiera alergeny: pszenica, jaja, mleko	Zawiera alergeny: pszenica, żyto, jęczmień, mleko, sezam	
	Zawiera alergeny: owies, żyto, pszenica, mleko				
22.09.26 WTOREK	• chałka z dżemem brzoskwinowym • kakao	• żurek zabelany z kielbasą, jajkiem i ziemniakami	• kotlety z piersi kurczaka • gniecione ziemniaki • kalafior gotowany na parze • woda z pomarańczą	ZAJĘCIA KULINARNE <u>Kanapka Myszka</u> (bułka, rzodkiewka, szczypiorek, czerwona papryka, biały serek)	1380
	• cząstki gruszek	Zawiera alergeny: seler, mleko, pszenica, żyto, jaja	Zawiera alergeny: pszenica, mleko, jaja	Zawiera alergeny: pszenica, mleko	
	Zawiera alergeny: pszenica, mleko, jaja				
23.09.26 ŚRODA	• tost z chleba orkiszowego z żółtym serem i oregano • kakao	• krem z kalafiora z prażonymi płatkami migdałowymi	• polędwiczki wieprzowe w ziołach • ziemniaki w cząstkach zapiekane z ziołami • marchewka z groszkiem • woda z cytryną	• domowy serek waniliowy z borówkami	1410
	• paski czerwonej papryki	Zawiera alergeny: seler, mleko		Zawiera alergeny: mleko	
	Zawiera alergeny: pszenica, żyto, jęczmień, mleko				
24.09.26 CZWART.	• kasza manna na mleku • bułka pszenna z pastą z tuńczyka • herbata owocowa	• buraczkowa zabelana z ziemniakami	• wege fasolka po bretońsku • chleb razowy • sok owocowy	• wafle ryżowe z nutellą daktylową	1390
	• winogrona	Zawiera alergeny: seler, mleko	Zawiera alergeny: pszenica		
	Zawiera alergeny: pszenica, mleko, jaja, ryby				
25.09.26 PIĄTEK	• bułka weka z konfiturą wiśniową • kawa inka	• pomidorowa zabelana z drobnym makaronem	• dorsz gotowany na parze • kasza jaglana z warzywami • kompot wieloowocowy	• domowy kisiel z malinami • ciasteczka zbożowe	1390
	• cząstki jabłek	Zawiera alergeny: seler, mleko, pszenica	Zawiera alergeny: ryby	Zawiera alergeny: owies, pszenica, mleko	
	Zawiera alergeny: pszenica, mleko, jaja				



W czasie pobytu w przedszkolu dzieci mają stały dostęp do wody mineralnej oraz codziennie otrzymują świeże owoce lub warzywa;