

Przedszkole	Poniedziałek 28.09.2026 r.	wtorek 29.09.2026 r.	Środa 30.09.2026 r.	Czwartek 01.10.2026 r.	Piątek 02.10.2026 r.
śniadanie	Papryka czerwona 40g Sałata lodowa 10g .Granola na mleku z owocem sezonowym 200g (01, 07, 08, 11, 12) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Owoc sezonowy, Płatki owsiane, Jabłko, Orzechy laskowe, Miód pszczeli, nasiona, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Olej rzepakowy, Cynamon w proszku, Słonecznik, nasiona, łuskane Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Szynka wieprzowa gotowana 15g . szynka wieprzowa gotowana .Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 10g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, jogurt, naturalny, szczypiorek, rzodkiewka .Herbata z melisy 151g Woda, .Herbata melisa	Ogórek 40g .Owsianka na mleku z owocem sezonowym 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Płatki owsiane, Owoc sezonowy Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra _pasztet drobiowo-warzywny 15g . kurczak, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe, Marchew, Pietruszka, korzeń, Bułka kajzerka, .Żurawina suszona , Czosnek .ser śmietankowy w plasterkach 10 g .serek śmietankowy w plasterkach . Herbata owocowa151g Woda, Herbata owocowa	Ogórek świeży (długi) 45g Sałata 5g _Pudding ryżowy na mleku z wiśniami 200g (07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, Ryż biały, Olej rzepakowy, Cynamon w proszku Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra . Hummus naturalny 15g (11) Cieciora surowa (ciecierzyca), Masło (pasta) sezamowe, Woda, Czosnek, Sok z cytryny . Ser salami 10g (07) Ser żółty salami Herbata owocowa151g Woda, Herbata owocowa	Pomidor 50g .Kasza manna na mleku 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Kasza manna .Mus z owoców leśnych 20g Jagody leśne (czarne jagody), mrożone, Maliny, mrożone, Borówka, mrożona, Cukier Rzodkiewka 50g .Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra _Pasta jajeczna 16g (03, 10) Jaja kurze całe, Majonez z olejem rzepakowym _Szynka z indyka 15g .Szynka z indyka .Herbata z cytryną 151g Woda, Herbata, cytryna	_Kakao naturalne na mleku 200g (07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Woda, Kakao 16%, proszek Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Serek śmietankowy 15g (07) Serek śmietankowy, naturalny .Dżem wiśniowy 3g Dżem wiśniowy niskosłodzony Ser salami 10g (07) Ser żółty salami Herbata z cytryną 151g Woda, Herbata, cytryna
Zupa	.Zupa barszcz biały z kiełbasą białą na	_Zupa ogórkowa z ziemniakami na	Zupa z czerwonej soczewicy na	.Zupa Gulaszowa z ziemniakami na	.Kapuśniak z młodej kapusty z

	wyw.mięsno-warzyw. 250ml (07,09) Woda, Porcja rosółowa, Ziemniaki, średnio, kalafior, Marchew, Kiełbasa delikatesowa z kurczaka, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Pieczywo mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	wyw.mięsno-warzyw. 250ml (09, 10) Woda, Porcja rosółowa, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy Pieczywo mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	wyw.mięsno-warzyw. 250ml (09) Woda, Porcja rosółowa, Cebula, Seler korzeniowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Por, Czosnek Pieczywo mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	wyw.mięsno-warzyw. 250ml (09) Woda, Porcja rosółowa, ziemniaki, średnio, wieprzowina, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy, 30% por, olej rzepakowy, seler, korzeniowy, pietruszka, liście Pieczywo mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	koperkiem i ziemniakami na wyw.mięsno-warzyw. 250ml (09) Woda, Porcja rosółowa, Ziemniaki, Kapusta biała, Marchew, Przecier pomidorowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy Pieczywo mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,
II Danie	.Naleśniki z twarogiem z bitą śmietaną (120g/60g) (1,3,7,12) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu Mus owocowy 30g maliny, mrożone, jagody, mrożone, .Kompot wieloowocowy 200g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest,	_ Makaron bolognese z sosem pomidorowym, wieprzowiną i marchewką 250g (01, 03) Woda, Wieprzowina, szynka surowa, bez skóry, Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku, Makaron rurki, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek .Kompot wieloowocowy 120g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	_ Kopytka - wyr. wł. - 100g (01, 03,07) Ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jajka, sól, Mąka pszenna, typ 500 _Masło do polania klusków kopytek - 8g _ Koktajl malinowy ze śmietanką 40g (07) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Śmietana, 30% tłuszczu, maliny, mrożone .Kompot wieloowocowy 200g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez	. Filet z kurczaka w panierce - 50g (01, 03,07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, jajko kurze całe, bułka tarta, olej rzepakowy . Puree ziemniaczane z masłem 130g (07) Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Masło ekstra .Warzywa na parze - 70g .kalafior, mrożone, marchewka, mrożone, brokuł, mrożone, masło .Kompot wieloowocowy	_ Paluszki rybne z pieca - wyrób własny 70g (01, 03, 04, 10) .Miruna, świeża, filet bez skóry, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Bułka tarta Sok z cytryny .Ziemniaki z wody z oliwą 120g Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek surówka z kapusty kiszonej (70g), Kapusta biała, kiszona, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Cytryna, Sok z cytryny

	mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone		pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	200g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	.Kompot wieloowocowy 200g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone
podwieczorek	. Budyń waniliowy z borówkami (150g) (03, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Skrobia ziemniaczana, Żółtko jaja kurzego, Cukier, proszek, cukier waniliowy .chrupek kukurydziany 5g .chrupek kukurydziany	.Murzynek z truskawkami 60g (01,03,07) Truskawki, Mąka pszenna, typ 500, masło ekstra, jajka kurze całe, cukier, cukier waniliowy, Kakao 16%,	.Mleczna galaretka z musem owocowym 200g (07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Galaretka owocowa, w proszku , Maliny, mrożone, Truskawki, mrożone .Herbatniki 5g (01, 03, 07) Herbatniki	owoc 50g Koperty z ciasta francuskiego z mięsem i warzywami (50g) 1,3,7, Ciasto francuskie, Wieprzowina, łopatka, Ciasto Francuskie, Fresh , Jaja kurze całe ,koncentrat pomidorowy, ser mozzarella, w kostce, cukinia, papryka,	Kisiel truskawkowy z jabłkiem 119g Woda, truskawka, mrożone, jabłko, Mąka ziemniaczana, Cytryna, Cukier .Bułka wrocławska z masłem 34g (01, 03, 07) .Bułka wrocławska, Masło ekstra
suma	E: 1135 kcal, B: 40g, T: 40g, W: 154g	E: 1130 kcal, B: 42g, T: 37g., W: 157g	E: 1065 kcal, B: 32g, T: 32g, W: 162g	E: 1155 kcal, B: 47g., T: 39g., W: 154g	E: 1010 kcal, B: 38g, T: 32g., W: 143g

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasionasezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (powyżej); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis do stosowania w sezonie letnim 2025r. (licencja produktu). Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o.

