

JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny
-----------------------------	-------	------	----------

poniedziałek, 17 marca 2025

▶ śniadanie			
• Płatki jęczmienne na mleku	1 x 200g		Zboża zawierające gluten, Mleko
• Żurawina suszona 100g	10 g		
• Daktyle	10 g		
• Banan	100 g		
• Herbata z cytryną	1 x 200g		
▶ obiad / I danie			
• Zupa krem z białych warzyw z grzankami	1 x 250g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler
▶ obiad / II danie			
• Makaron carbonara	1 x 160g		Zboża zawierające gluten
• Mieszanka warzyw gotowanych	1 x 75g		Mleko
• Kompot z owoców mieszanych	1 x 200g		
▶ podwieczorek			
• Pudding chia z musem mango i owocami	1 x 85g		Mleko

wtorek, 18 marca 2025

▶ śniadanie			
• Chleb Graham	50 g		Zboża zawierające gluten
• Masło ekstra 82% tł	7 g		Mleko
• Jajko gotowane na twardo	0,8 x 1szt.		Jaja
• Polędwica z indyka	10 g		
• Pomidor malinowy	15 g		
• Ogórek	15 g		
• Rukola	3 g		
• Kakao na mleku	1 x 200g		Mleko
▶ obiad / I danie			
• Krupnik z kaszy jaglanej	1 x 250g		Seler
▶ obiad / II danie			
• Nuggetsy z kurczaka II	1 x 60g		Zboża zawierające gluten, Jaja
• Sałatka jarzynowa	1 x 90g		
• Ogórek kiszony	60 g		
• Woda z cytryną i miętą	1 x 200g		
▶ podwieczorek			
• Fit ciasteczka 50g	1 szt.		Zboża zawierające gluten
• Napój owsiany	150 g		Zboża zawierające gluten
• Gruszka konferencja	70 g		

środa, 19 marca 2025

▶ śniadanie			
--------------------	--	--	--

JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny
• Rogal • Masło ekstra 82% tł • Serek wiejski twarogowy ziarnisty • Miód naturalny pszczeli • Dżem 100% truskawkowy niskosłodzony • Banan • Mleko na gorąco	1 szt. 7 g 30 g 5 g 5 g 80 g 1 x 200g		Zboża zawierające gluten Mleko Mleko Mleko Mleko
► obiad / I danie			
• Zupa z ziemniakami i bobem	1 x 250g		Mleko, Seler
► obiad / II danie			
• Potrawka z kurczaka, jabłka i cebuli • Ryż biały • Surówka z kapusty • Kompot z owoców mieszanych	1 x 180g 30 g 70 g 1 x 200g		Zboża zawierające gluten, Mleko
► podwieczorek			
• Jogurt owocowy bez dodatku cukrów • Kiwi • Chipsy jabłkowe • Biszkopty	1 szt. 50 g 10 g 20 g		Mleko Zboża zawierające gluten, Jaja

czwartek, 20 marca 2025

► śniadanie			
• Wek • Masło ekstra 82% tł • Ser mozzarella • Pasta z awokado • Kabanos • Papryka czerwona • Rzodkiewka • Herbata owocowa	50 g 7 g 20 g 1 x 30g 10 g 20 g 10 g 1 x 200g		Zboża zawierające gluten Mleko Mleko
► obiad / I danie			
• Rosół z komosą ryżową	1 x 250g		Seler
► obiad / II danie			
• Filet rybny z miruny panierowany • Ziemniaki puree • Kalafior gotowany II w sosie beszamelowym • Sok owocowo - warzywny 200ml	1 x 75g 1 x 150g 1 x 120g 1 szt.		Zboża zawierające gluten, Skorupiaki, Jaja, Ryby, Mięczaki Mleko Zboża zawierające gluten, Mleko
► podwieczorek			

JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny
• Sernik	50 g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja
• Mandarynka	60 g		

piątek, 21 marca 2025

▶ śniadanie			
• Chleb pełen ziaren	50 g		Zboża zawierające gluten
• Masło ekstra 82% tł	7 g		Mleko
• Twarożek z ogórkiem i koperkiem	1 x 35g		Mleko
• Łosoś wędzony	15 g		Ryby
• Pomidorki koktajlowe	15 g		
• Ogórek	15 g		
• Kiełki	3 g		
• Kawa zbożowa na mleku	1 x 200g		Zboża zawierające gluten, Mleko
▶ obiad / I danie			
• Barszcz ukraiński z fasolką i ziemniakami	1 x 250g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler
▶ obiad / II danie			
• Knedle z owocami	150 g		Zboża zawierające gluten, Jaja
• Koktajl jagodowy do polania II	1 x 80g		
• Woda mineralna 5l	200 g		
▶ podwieczorek			
• Mus owocowy	1 szt.		
• Pieczywo chrupkie	20 g		Zboża zawierające gluten
• Pasta ze słonecznika z pomidorami	20 g		Soja, Sezam, Seler, Gorczyca
• Warzywa w słupkach	1 x 40g		Seler