

## JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

| posiłek<br>potrawa/składnik | ilość | j.m. | alergeny |
|-----------------------------|-------|------|----------|
|-----------------------------|-------|------|----------|

## poniedziałek, 26 października 2026

|                                                         |          |  |                                       |
|---------------------------------------------------------|----------|--|---------------------------------------|
| ► Śniadanie                                             |          |  |                                       |
| • Płatki jęczmienne na mleku                            | 1 x 200g |  | Zboża zawierające gluten, Mleko       |
| • Orzechy włoskie                                       | 15 g     |  | Orzechy, Orzeszki ziemne              |
| • Banan                                                 | 60 g     |  |                                       |
| • Rodzynki suszone                                      | 15 g     |  |                                       |
| • Melisa                                                | 1 x 200g |  |                                       |
| ► Obiad                                                 |          |  |                                       |
| • Zupa tajska z krewetkami                              | 1 x 200g |  | Skorupiaki, Mleko, Ryby, Mięczaki     |
| • Ravioli z soczewicą i ciecierzycą w sosie pomidorowym | 1 x 210g |  | Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko |
| • Ogórek kiszony                                        | 60 g     |  |                                       |
| • Woda mineralna 5l                                     | 200 g    |  |                                       |
| ► Podwieczorek                                          |          |  |                                       |
| • Wek                                                   | 30 g     |  | Zboża zawierające gluten              |
| • Masło ekstra 82% tł                                   | 7 g      |  | Mleko                                 |
| • Paluszki serowe                                       | 20 g     |  | Mleko                                 |
| • Marchewka w słupkach                                  | 1 x 30g  |  |                                       |

## wtorek, 27 października 2026

|                                  |           |  |                                 |
|----------------------------------|-----------|--|---------------------------------|
| ► Śniadanie                      |           |  |                                 |
| • Chleb orkiszowy z ziarnami     | 60 g      |  | Zboża zawierające gluten        |
| • Masło ekstra 82% tł            | 8 g       |  | Mleko                           |
| • Jajecznica ze szczypiorkiem    | 0,7 x 50g |  | Mleko, Jaja                     |
| • Kabanos                        | 15 g      |  |                                 |
| • Pomidorki koktajlowe           | 20 g      |  |                                 |
| • Ogórek                         | 20 g      |  |                                 |
| • Kawa zbożowa na mleku          | 1 x 200g  |  | Zboża zawierające gluten, Mleko |
| ► Obiad                          |           |  |                                 |
| • Krupnik z kaszy jęczmiennej    | 1 x 250g  |  | Zboża zawierające gluten        |
| • Pierś z indyka w ziołach       | 1 x 90g   |  |                                 |
| • Sos tysiąca wysp               | 1 x 20g   |  | Mleko, Jaja, Gorczyca           |
| • Ryż z warzywami mix            | 30 g      |  |                                 |
| • Surówka z kapusty              | 60 g      |  |                                 |
| • Kompot z owoców mieszanych     | 1 x 200g  |  |                                 |
| ► Podwieczorek                   |           |  |                                 |
| • Serek homogenizowany waniliowy | 1 szt.    |  | Mleko                           |
| • Śliwka                         | 40 g      |  |                                 |
| • Ciasteczka zbożowe             | 20 g      |  | Zboża zawierające gluten        |

## JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

| posiłek<br>potrawa/składnik | ilość | j.m. | alergeny |
|-----------------------------|-------|------|----------|
|-----------------------------|-------|------|----------|

## środa, 28 października 2026

|                                                  |          |  |                                          |
|--------------------------------------------------|----------|--|------------------------------------------|
| ► Śniadanie                                      |          |  |                                          |
| • Pancakes polany miodem                         | 1 x 115g |  | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko, Jaja |
| • Twarożek na słodko z miodem                    | 1 x 35g  |  | Mleko                                    |
| • Mandarynka                                     | 40 g     |  |                                          |
| • Mleko na gorąco                                | 1 x 200g |  | Mleko                                    |
| ► Obiad                                          |          |  |                                          |
| • Zupa kalafiorowa z kaszą kuskus perłową        | 1 x 250g |  | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko       |
| • Filety rybne w chrupiącej panierce             | 1 x 100g |  | Zboża zawierające gluten,<br>Jaja, Ryby  |
| • Ziemniaki puree                                | 1 x 150g |  | Mleko                                    |
| • Sałatka grecka                                 | 1 x 65g  |  |                                          |
| • Woda mineralna 5l                              | 200 g    |  |                                          |
| ► Podwieczorek                                   |          |  |                                          |
| • Koktajl marchwiowo-pomarańczowy z<br>cynamonem | 1 x 150g |  |                                          |
| • Biszkopty                                      | 20 g     |  | Zboża zawierające gluten,<br>Jaja        |

## czwartek, 29 października 2026

|                                           |          |  |                                   |
|-------------------------------------------|----------|--|-----------------------------------|
| ► Śniadanie                               |          |  |                                   |
| • Chleb pszenno-żytni                     | 45 g     |  | Zboża zawierające gluten          |
| • Masło ekstra 82% tł                     | 7 g      |  | Mleko                             |
| • Ser mozzarella                          | 20 g     |  | Mleko                             |
| • Kiełbasa krakowska sucha drobiowa       | 20 g     |  |                                   |
| • Papryka czerwona                        | 20 g     |  |                                   |
| • Ogórek                                  | 20 g     |  |                                   |
| • Rukola                                  | 3 g      |  |                                   |
| • Herbata z cytryną                       | 1 x 200g |  |                                   |
| ► Obiad                                   |          |  |                                   |
| • Zupa pomidorowa z ryżem                 | 1 x 250g |  | Mleko                             |
| • Gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie | 1 x 100g |  | Zboża zawierające gluten          |
| • Placki ziemniaczane                     | 1 x 120g |  | Zboża zawierające gluten,<br>Jaja |
| • Surówka z buraczków                     | 60 g     |  |                                   |
| • Woda mineralna 0,33l                    | 1 szt.   |  |                                   |
| ► Podwieczorek                            |          |  |                                   |
| • Cynamonka                               | 1 szt.   |  | Zboża zawierające gluten,<br>Jaja |
| • Napój owsiany                           | 120 g    |  | Zboża zawierające gluten          |
| • Gruszka konferencja                     | 50 g     |  |                                   |

# JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

| posiłek<br>potrawa/składnik | ilość | j.m. | alergeny |
|-----------------------------|-------|------|----------|
|-----------------------------|-------|------|----------|

piątek, 30 października 2026

|                                                  |          |  |                                       |
|--------------------------------------------------|----------|--|---------------------------------------|
| ▶ <b>Śniadanie</b>                               |          |  |                                       |
| • Chleb pełen ziaren                             | 60 g     |  | Zboża zawierające gluten              |
| • Masło ekstra 82% tł                            | 8 g      |  | Mleko                                 |
| • Szynka wiejska                                 | 15 g     |  |                                       |
| • Twarożek z pesto                               | 1 x 35g  |  | Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne       |
| • Pomidor malinowy                               | 30 g     |  |                                       |
| • Rzodkiewka                                     | 10 g     |  |                                       |
| • Kakao na mleku                                 | 1 x 200g |  | Mleko                                 |
| ▶ <b>Obiad</b>                                   |          |  |                                       |
| • Zupa krem z warzyw i soczewicy z kaszą jaglaną | 1 x 250g |  | Soja, Mleko                           |
| • Buchty na parze                                | 1 x 125g |  | Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja |
| • Borówki                                        | 30 g     |  |                                       |
| • Jogurt pitny                                   | 1 szt.   |  | Mleko                                 |
| ▶ <b>Podwieczorek</b>                            |          |  |                                       |
| • Pieczywo chrupkie                              | 20 g     |  | Zboża zawierające gluten              |
| • Hummus z suszonymi pomidorami                  | 5 g      |  | Soja, Seler, Gorczyca                 |
| • Ogórek w słupkach                              | 1 x 30g  |  |                                       |