

PRZEDSZKOLE NR 28

tel. +48 694 981 667

MENU: 02-06.03.2026r

PODSTAWOWA



	PONIEDZIAŁEK (1085kcal)	Waga porcji	WTOREK (1048kcal)	Waga porcji	ŚRODA (1053kcal)	Waga porcji	CZWARTEK (1102kcal)	Waga porcji	PIĄTEK (1034kcal)	Waga porcji
ŚNIADANIE	Chleb pszenny Masło Ser żółty Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Chleb graham Masło Twaróg ze szczypiorkiem Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Chleb pszenny Masło Paszтет domowy Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Malinowa owsianka	150ml	Bułka grahamka Masło Pasta jajeczna Świeży pomidor	50g 10g 20g 20g
	Kawa zbożowa z mlekiem	200ml	Kakao z mlekiem	200ml	Herbata	200 ml	Herbata z cytryną	200ml	Kawa zbożowa z mlekiem	200 ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	328kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	328kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	345kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	348kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	298kcal
II ŚNIADANIE	Banan	100g (97kcal)	Słupki marchewki	50g (47kcal)	Gruszka	100g (36kcal)	Kalarepka do chrupania	50g (50kcal)	Mandarynka	100g (36kcal)
OBIAD	Kremowa zupa pomidorowa z ryżem	250ml	Rosół z makaronem	250ml	Zupa brokułowa z ryżem	250 ml	Kapuśniak z ziemniakami	250 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami	250ml 10g
	Farfalle z mięsem wieprzowym, warzywami i sosem śmietanowym	170g	Gulasz z indyka Kluski śląskie Surówka kopenhaska	90g 120g 50 g	Pierogi z serem Surówka z marchewki	6 szt 50g	Makaron z roladą drobiową w sosie szpinakowym	170g	Ryba w panierce Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	1 szt 120g 50g
	Kompot wielowocowy	200ml	Kompot wielowocowy	200 ml	Kompot wielowocowy	200ml	Kompot wielowocowy	200 ml	Kompot wielowocowy	200 ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten	448kcal	seler, gluten, białka jaja kurzego	439kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, białka jaja kurzego	404kcal	Seler, gluten, laktoza, białka mleka krowiego, białka jaja kurzego	422kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, białka jaja kurzego, ryby	455kcal
PODW. 1	Chleb słonecznikowy Masło Szynka z indyka Świeże warzywa Herbata	30g 5g 20g 10g 200ml	Bułka maślana Masło Dżem owocowy	30g 5g 20g	Jogurt naturalny z owocami	150ml	Chleb pszenny Masło Szynka z indyka Świeże warzywa Herbata	30g 5g 20g 10g 200ml	Budyń owocowy	150g
alergeny	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego	165kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, białka jaja kurzego, gluten	187kcal	laktoza, białka mleka krowiego,	221kcal	białka mleka krowiego, laktoza, gluten	185kcal	białka mleka krowiego, laktoza	195 kcal
PODW. 2	Jabłko	100g (47kcal)	Banan	100g (97kcal)	Mandarynka	100g (47kcal)	Banan	100g (97kcal)	Gruszka	100g (50kcal)

Jadłospis opracowała: mgr Magdalena Sobolewska – dietetyk kliniczny

Zakład produkuje potrawy zawierające gluten, mleko, jaja, soję,
sezam, orzechy i ryby, możliwość występowania alergenów w śladowych ilościach.
UWAGA: Ze względu na warunki pogodowe
rodzaj owoców podawanych na II podwieczerek może ulec zmianie.