

PRZEDSZKOLE NR 28

tel. +48 694 981 667
MENU: 09-13.03.2026r



PODSTAWOWA

	PONIEDZIAŁEK (1113kcal)	Waga porcji	WTOREK (1078kcal)	Waga porcji	ŚRODA (1043kcal)	Waga porcji	CZWARTEK (1174kcal)	Waga porcji	PIĄTEK (1093kcal)	Waga porcji
I SNIADANIE	Chleb pszenny Masło Twarożek Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Zupa mleczna z kaszą manną	200ml	Chleb pszenny Masło Szynka z kurczaka Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Owsianka mleczna z sosem porzeczkowym	150g	Bułeczka grahamka Masło Pasta z łososiem i białym serem Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g
	Kawa zbożowa z mlekiem	200ml	Herbata rooibos	200ml	Herbata z sokiem malinowym	200 ml	Herbata	200ml	Kakao z mlekiem	200 ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	306kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	298kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	319kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	347kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, ryby	340kcal
II SNIADANIE	Banan	100g (97kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Słupki marchewki	50g (36kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Kalarepka	50g (97kcal)
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką	250ml	Zupa jarzynowa z makaronem	250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem	250 ml	Krupnik z jarzynami i kaszą jęczmienną	250ml
	Ryż z kurczakiem w sosie słodko- kwaśnym	170g	Kąski wieprzowe w czerwonym sosie curry Kasza pęczak Surówka z czerwonej kapusty	90g 80g 50g	Pierogi ruskie z masłem i karmelizowaną cebulką Słupki warzyw	6szt 50g	Udziec z kurczaka w kremowym sosie Ziemniaki Mizeria z koperkiem	80g 120g 50g	Makaron z serem	170g
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten	477kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten, białka jaja kurzego	499kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler	454kcal	Seler, gluten, białka jaja kurzego, laktoza, białka mleka krowiego	494kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, białka jaja kurzego	468kcal
PODW. 1	Jogurt z malinami i nasionami chia	150ml	Chleb razowy Masło Szynka domowa z indyka Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g	Kremowy pudding ryżowy z musem truskawkowym	150ml	Chleb graham Masło Ser żółty z dziurami Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g	Domowe ciasto z rabarbarem	80g
	Herbata	200ml	Herbata	200ml	Herbata	200ml	Herbata	200ml	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	162kcal
alergeny	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego	186kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	184kcal	laktoza, białka mleka krowiego	187kcal	białka mleka krowiego, laktoza, gluten	189kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	162kcal
PODW. 2	Jabłko	100g (47kcal)	Pomarańcza	100g (36kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Banan	100g (97kcal)	Pomarańcza	100g (36kcal)

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.