

PRZEDSZKOLE NR 28

tel. +48 694 981 667
MENU: 15-19.12.2025r

PODSTAWOWA



	PONIEDZIAŁEK (1043 kcal)	Waga porcji	WTOREK (1129kcal)	Waga porcji	ŚRODA (1149kcal)	Waga porcji	CZWARTEK (1151kcal)	Waga porcji	PIĄTEK (1154kcal)	Waga porcji
I ŚNIADANIE	Chleb razowy Masło Ser tyłzyski Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Grahamka Masło Szynka z indyka Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Owsianka mleczna z owocami	150g	Chleb pszenny Masło Szynka wieprzowa Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Zupa mleczna z makaronem orzo	150g
	Kawa zbożowa z mlekiem	200ml	Kakao z mlekiem	200ml	Weka z masłem	30g	Herbata z cytryną	200ml	Grahamka z masłem Jabłko	30g ¼ szt
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	294kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	251kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	312kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	295kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	329kcal
II ŚNIADANIE	Gruszka	100g (50kcal)	Banan	100g (97kcal)	Gruszka	100g (50kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Banan	100g (97kcal)
OBİAD	Żurek z ziemniakami	250ml	Zupa ogórkowa z ryżem	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem	250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany	250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną	250ml
	Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza perłowa	90g 80g	Kluski na parze z polewą jogurtowo- owocową	2szt	Udziec z indyka pieczony w sosie własnym Ziemniaki Surówka kopenhaska	80g 120g 50g	Krokiet Surówka z marchewki i jabłka	1szt 80g	Ryba w panierce z pieca Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką	1szt 120g 50g
alergeny	Kompot wielooowocowy	200ml	Kompot wielooowocowy	200 ml	Kompot wielooowocowy	200ml	Kompot wielooowocowy	200 ml	Kompot wielooowocowy	200 ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten, białka jaja kurzego		Laktoza, białka mleka krowiego, seler		Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, białka jaja kurzego		Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten, białka jaja kurzego		Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, białka jaja kurzego	
PODW. 1	Kisiel żurawinowy Chrupki kukurydziane	150ml 10g	Chleb mieszany, Masło, Ser biały Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g	Chleb razowy Masło Pasta serowo- jajeczna z papryką i szczypiorkiem	30g 5g 20g	Ciasto święteczne	80g	Chleb mieszany, Masło, Ser żółty Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g
alergeny		228kcal	Laktoza, białka mleka krowiego	273kcal	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, białka jaja kurzego, gorczyca	222kcal	białka mleka krowiego, laktoza, gluten, białka jaja kurzego	198kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	181kcal
PODW. 2	Jabłko	100g (47kcal)	Gruszka	100g (50kcal)	Pomarańcza	100g (36kcal)	Banan	100g (97kcal)	Mandarynka	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.