

PRZEDSZKOLE NR 28

tel. +48 694 981 667

MENU: 16-20.03.2026r

PODSTAWOWA



	PONIEDZIAŁEK (1071 kcal)	Waga porcji	WTOREK (1084 kcal)	Waga porcji	ŚRODA (1186 kcal)	Waga porcji	CZWARTEK (1211 kcal)	Waga porcji	PIĄTEK (1113 kcal)	Waga porcji
ŚNIA DANIE	Kaszka mannna na gęsto z sokiem malinowym Weka z masłem Herbata	200ml 30g 200ml	Chleb razowy Masło Szynka wieprzowa Świeże warzywa Słupki warzyw Herbata rooibos	50g 10g 20g 10g 50g 200ml	Chleb pszenny Masło Pasta serowo-jajeczna z kukurydzą Kakao z mlekiem	50g 10g 20g 200 ml	Chleb razowy Masło Szynka z kurczaka Świeże warzywa Kawa zbożowa z mlekiem	50g 10g 20g 10g 200ml	Chleb pszenny, Masło, Ser wędzony Świeże warzywa Herbata z cytryną	50g 10g 20g 10g 200 ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	295kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	317kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego, gorczyca	355kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	345kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	297kcal
II ŚNIA DANIE	Gruszka	100g (50kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Mandarynka	100g (36kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Banan	100g (97kcal)
OBIA D	Zupa minestrone z makaronem Gulasz po węgiersku z kurczakiem Ryż Kompot wieloowocowy	250ml 90g 80g 200ml	Rosół z makaronem Kluski leniwe z sosem jogurtowo-owocowym z kawałkami owoców Kompot wieloowocowy	250ml 170g 200 ml	Zupa krem z pora z grzankami zielowymi Kotlet mielony Ziemniaki Buraczki na ciepło Kompot wieloowocowy	250 ml 80g 120g 50g 200ml	Kartoflanka Potrawka z indyka w pomidorach Kasza perlowa Brokuł parowany Kompot wieloowocowy	250 ml 90g 80g 50g 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem Paluszki rybne w panierce Ziemniaki Surówka z kapusty białej z marchewką Kompot wieloowocowy	250ml 3 szt 120g 50g 200 ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten	498kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten, białka jaja kurzego	498kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, białka jaja kurzego	488kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten	496kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, seler, ryby	488kcal
POD W. 1	Chleb pszenny, Masło, Ser gouda Świeże warzywa Herbata	30g 5g 20g 10g 200ml	Chleb słonecznikowy Masło Twarożek ze szczypiorkiem Świeże warzywa Herbata	30g 5g 20g 10g 200ml	Rogalik maślany Masło Powidła śliwkowe Herbata	1szt 5g 20g 200ml	Mleczny deser z kaszy jaglanej z owocami Herbata	150ml 200ml	Ciasto marchewkowe Herbata	80g 200ml
alergeny	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego	178kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	196kcal	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego, białka jaja kurzego	257kcal	białka mleka krowiego, laktoza	226kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	195kcal
POD W. 2	Jabłko	100g (50kcal)	Mandarynka	100g (36kcal)	Jabłko	100g (50kcal)	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.