

PRZEDSZKOLE NR 28

tel. +48 694 981 667

MENU: 29-31.12.2025r

PODSTAWOWA



	PONIEDZIAŁEK (1113kcal)	Waga porcji	WTOREK (1043kcal)	Waga porcji	ŚRODA (1174kcal)	Waga porcji
ŚNIADANIE	Chleb pszenny Masło Twarożek Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Chleb pszenny Masło Szynek z kurczaka Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Owsianka mleczna z sosem porzeczkowym Weka z masłem	150g 30g
	Kawa zbożowa z mlekiem	200ml	Herbata z sokiem malinowym	200 ml	Herbata	200ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	306kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten, białka jaja kurzego	319kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, gluten	347kcal
II ŚNIADANIE	Gruszka	100g (47kcal)	Mandarynka	100g (36kcal)	Jabłko	100g (47kcal)
OBİAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką	250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami	250 ml	Krupnik z jarzynami i kaszą jęczmienną	250ml
	Ryż z jabłkami	170g	Pierogi ruskie z masłem i karmelizowaną cebulką	6szt	Makaron z serem	170g
	Kompot wielowocowy	200ml	Kompot wielowocowy	200ml	Kompot wielowocowy	200 ml
alergeny	Laktoza, białka mleka krowiego, seler, gluten	477kcal	Laktoza, białka mleka krowiego, seler	454kcal	Seler, gluten, białka jaja kurzego, laktoza, białka mleka krowiego	494kcal
PODW. 1	Jogurt z malinami i nasionami chia	150ml	Kremowy pudding ryżowy z musem truskawkowym	150ml	Chleb graham Masło Ser żółty z dziurami Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g
alergeny	Gluten, laktoza, białka mleka krowiego	186kcal	laktoza, białka mleka krowiego	187kcal	białka mleka krowiego, laktoza, gluten	189kcal
PODW. 2	Banan	100g (97kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Banan	100g (97kcal)

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.