

PRZEDSZKOLE NR 28

tel. +48 694 981 667

MENU: 22-26.09.2025r

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
ŚNIADANIE	Chleb razowy Masło, Parówka z szynki Keczip Świeże warzywa	50g 10g 1szt 20g 10g	Chleb razowy Masło Szynka wieprzowa Świeże warzywa Słupki marchewki	50g 10g 20g 10g 40g	Chleb pszenny Masło Pasta serowo-jajeczna z kukurydzą	50g 10g 20g	Chleb razowy Masło, Szynka z kurczaka Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g	Chleb pszenny, Masło, Ser wędzony Świeże warzywa	50g 10g 20g 10g
	Herbata	200ml	Herbata rooibos	200ml	Kakao z mlekiem	200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem	200ml	Herbata z cytryną	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
= S N - A	Gruszka	100g (50kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Sliwka	100g (36kcal)	Jabłko	100g (47kcal)	Banan	100g (97kcal)
OBIAD	Zupa jarzynowa z makaronem Gulasz po węgiersku z kurczakiem Ryż	250ml 90g 80g	Rosół z makaronem Kluski leniwe z sosem jogurtowo-owocowym z kawałkami owoców	250ml 170g	Zupa krem z cukinii z grzankami zielowymi Kotlet mielony Ziemniaki Buraczki na ciepło	250 ml 80g 120g 50g	Kartoflanka Potrawka z indyka w pomidorach Kasza perlowa Brokuł parowany	250 ml 90g 80g 50g	Zupa koperkowa z ryżem Ryba w panierce Ziemniaki Surówka z kapusty białej z marchewką	250ml 1 szt 120g 50g
	Kompot wieloowocowy	200ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot wieloowocowy	200ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot wieloowocowy	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
PODW. 1	Chleb pszenny, Masło, Ser gouda Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g	Chleb słonecznikowy Masło Twarożek ze szczypiorkiem Świeże warzywa	30g 5g 20g 10g	Rogalik maślany Masło Powidła śliwkowe	1szt 5g 20g	Mleczny deser z kaszy jaglanej z owocami	150ml	Ciasto marchewkowe	80g
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
PODW. 2	Jabłko	100g (50kcal)	Śliwka	100g (36kcal)	Jabłko	100g (50kcal)	Banan	100g (97kcal)	Śliwka	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 podwieczorek może ulec zmianie.