

# PRZEDSZKOLE NR 28

tel. +48 694 981 667

MENU: 01-04.07.2025r

## PODSTAWOWA



|                         | WTOREK<br>(1041kcal)                                                                                                       | Waga<br>porcji          | ŚRODA<br>(1053kcal)                                                               | Waga<br>porcji            | CZWARTEK<br>(1174kcal)                                                                             | Waga<br>porcji                   | PIĄTEK<br>(1065kcal)                                                        | Waga<br>porcji     |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| ŚNIADANIE               | Chleb razowy<br>Masło<br>Ser biały z<br>miodem                                                                             | 50g<br>10g<br>20g       | Zupa mleczna z<br>makaronem<br><br>Grahamka z<br>masłem                           | 150ml<br><br>30g          | Chleb razowy<br>Masło<br>Kiełbasa<br>szynkowa z<br>Bobrownik<br>Świeże<br>warzywa                  | 50g<br>10g<br>20g<br>10g         | Chleb pszenny<br>Masło<br>Pasta<br>tuńczykowa z<br>warzywami                | 50g<br>10g<br>20g  |
|                         | Kakao z mlekiem                                                                                                            | 200ml                   | Herbata                                                                           | 200ml                     | Herbata<br>rooibos                                                                                 | 200ml                            | Herbata                                                                     | 200 ml             |
| alergeny                | Laktoza, białka<br>mleka krowiego,<br>gluten                                                                               | 308kcal                 | Laktoza, białka<br>mleka krowiego,<br>gluten                                      | 286kcal                   | Laktoza, białka<br>mleka krowiego,<br>gluten                                                       | 311kcal                          | Laktoza, białka<br>mleka krowiego,<br>gluten, ryby, białka<br>jaja kurzego  | 305kcal            |
| II<br>ŚNI<br>ADA<br>NIE | Mandarynka                                                                                                                 | 100g<br>(36kcal)        | Banan                                                                             | 100g<br>(97kcal)          | Jabłko                                                                                             | 100g<br>(47kcal)                 | Banan                                                                       | 100g<br>(97kcal)   |
| OBIAD                   | Zupa kalafiorowa<br>z kaszą jaglaną<br><br>Meksykańska<br>potrawka z<br>indykiem i<br>warzywami w<br>pomidorach z<br>ryżem | 250ml<br><br>90g<br>80g | Zupa krem z<br>cukinii z<br>grzankami<br><br>Makaron z<br>jabłkami i<br>cynamonem | 250 ml<br>10g<br><br>170g | Krupnik z<br>jarzynami<br><br>Sznycel z<br>indyka<br>Ziemniaki<br>młode<br>Marchewka z<br>grozkiem | 250 ml<br><br>80g<br>120g<br>80g | Zupa grysikowa<br><br>Naleśniki z<br>serem                                  | 250ml<br><br>2 szt |
|                         | Kompot<br>wielowocowy                                                                                                      | 200 ml                  | Kompot<br>wielowocowy                                                             | 200ml                     | Kompot<br>wielowocowy                                                                              | 200 ml                           | Kompot<br>wielowocowy                                                       | 200 ml             |
| alergeny                | seler, gluten                                                                                                              | 395kcal                 | Laktoza, białka<br>mleka krowiego,<br>seler                                       | 465kcal                   | Seler, gluten,<br>laktoza, białka<br>mleka krowiego,<br>białka jaja<br>kurzego                     | 491kcal                          | Laktoza, białka<br>mleka krowiego,<br>gluten, seler,<br>białka jaja kurzego | 434kcal            |
| PODW. 1                 | Jogurt z owocami                                                                                                           | 150ml                   | Chleb pszenny<br>Masło<br>Szynek z<br>kurczaka<br>Świeże warzywa                  | 30g<br>5g<br>20g<br>10g   | Waniliowy<br>pudding<br>ryżowy                                                                     | 150g                             | Salatka ryżowa<br>z serem i<br>kolorowymi<br>warzywami                      | 120g               |
| alergeny                | Laktoza, białka<br>mleka krowiego                                                                                          | 195kcal                 | laktoza, białka<br>mleka krowiego,<br>gluten                                      | 168kcal                   | białka mleka<br>krowiego, laktoza                                                                  | 228kcal                          | białka mleka<br>krowiego, laktoza                                           | 179kcal            |
| PODW<br>. 2             | Banan                                                                                                                      | 100g<br>(97kcal)        | Arbuz                                                                             | 100g<br>(36kcal)          | Banan                                                                                              | 100g<br>(97kcal)                 | Jabłko                                                                      | 100g<br>(50kcal)   |

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.**

