



| Data                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.12.2025<br>Poniedziałek | Pieczywo mieszane(1),<br>masło(7),połędwica sopocka<br>(9)(10)(11), serek biały w<br>plasterkach (7) , pomidorki<br>cherry, ogórek zielony<br>mleko(7) herbata owoce<br>leśne woda<br><br><i>Przekąska: jabłko</i>  | Zupa jarzynowa na<br>włoszczyźnie mięsie<br>(9),makaron pszenny z serem<br>białym z sosem śliwkowym z<br>cynamonem (1)(7), marchewka<br>w kawałku , herbata ziołowa                                                                                      | Kanapki z chleba<br>wielozłarnistego z masłem<br>i pastą drobiową z<br>brokułem (1)(7)(9),<br>papryka czerwona w<br>kawałku, , herbata z<br>miodem ,woda |
| 09.12.2025r.<br>Wtorek     | Zupa mleczna z kaszką<br>manną(1)(7), pieczywo<br>mieszane(1), masło(7),<br>powidła śliwkowe ,ogórek<br>zielony, herbata rooibos,<br>woda<br><br><i>Przekąska: mandarynka</i>                                       | Zupa pietruszkowo-gruszkowa<br>na włoszczyźnie z pestkami<br>dyni(9), kurczak pieczony w<br>sosie własnym(1), ziemniaki z<br>koperkiem ,surówka z kapusty<br>czerwonej z marchewką i<br>jabłkiem, brokuł na parze,<br>kompot wieloowocowy z<br>daktylami | Kisiel owocowy,<br>brzoskwinie, bita<br>śmietana (7), paleczki<br>kukurydziane, herbata,<br>woda                                                         |
| 10.12.2025r.<br>Środa      | Pieczywo mieszane(1),<br>masło(7) kielbasa żywiecka<br>(9)(10)(11),ser żółty(7) ,<br>ogórek kiszony, pomidorki<br>cherry ,ogórek kiszony,<br>kakao(7), herbata owocowa,<br>woda<br><br><i>Przekąska: gruszka</i>    | Zupa z soczewicy czerwonej na<br>włoszczyźnie mięsie(9), kluski<br>pszenne z boczkiem i cebulką<br>(1)(3)(7), kapusta kiszona<br>gotowana, kompot owocowy<br>dosładzany daktylami                                                                        | Serek waniliowy z musem<br>truskawkowym(7), gorzka<br>czekolada tarta, wafle<br>ryżowe, herbata roiboos,<br>woda                                         |
| 11.12.2025r.<br>Czwartek   | Platki kukurydziane,<br>mleko(7), pieczywo mieszane<br>(1), krem czekoladowy z<br>daktyli, masło(7),<br>marchewka, herbata<br>rooibos, woda<br><br><i>Przekąska: ogórek zielony</i>                                 | Zupa krem z kalafiora na<br>włoszczyźnie z pestkami<br>słonecznika(9), gulasz<br>wieprzowy(1), kasza pęczak(1),<br>kapusta czerwona gotowana,<br>papryka żółta w kawałku,<br>kompot wiśniowy dosładzany<br>daktylami                                     | Mandarynka, jabłko,<br>bułka wielozłarnista z<br>masłem (1)(7), herbata<br>brzoskwinia z kwiatem<br>rumianku, woda                                       |
| 12.12.2025<br>Piątek       | Pieczywo mieszane(1),<br>masło(7), pasta jajeczna ze<br>szczypiorkiem(3)(9),<br>pomidorki cherry ,papryka<br>żółta, kawa zbożowa(7),<br>herbata owoce leśne, woda<br><br><i>Przekąska: chrupki<br/>kukurydziane</i> | Zupa owocowa z kaszą jagłą,<br>rybka z pieca (1)(3)(4) frytki z<br>ketchupem(9), surówka z<br>kapusty kiszonej z marchewką,<br>puree z groszku zielonego (7)                                                                                             | Jabłko, chlebek bananowy<br>z polewą czekoladową<br>(1)(3),kawa zbożowa(7),<br>woda                                                                      |

Codziennie dla dzieci dostępna woda do picia

ZASTRZEGA SIĘ PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE

WSZYSTKIE POTRAWY PRZYGOTOWYWANE SĄ W PRZEDSZKOLNEJ KUCHNI Z DODATKIEM NATURALNYCH PRZYPRAW BEZ GLUTAMINIANU SODU I INNYCH SZTUCZNYCH DODATKÓW.

Katarzyna Wojewodziec

INTENDENT

Ewa Skopec

KUCHARKA

DYREKTOR PRZEDSZKOLA NR 30

DYREKTOR

mgr GABRYELA ERENZ

Jadłospis dostępny także na stronie internetowej przedszkola

olimpijczyk .eprzedszkola.pl

oraz na portalu iPrzedszkole

# JADŁOSPIS

15.12.2025r.-19.12.2025r.



|                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.12.2025r.<br>Poniedziałek                 | Pieczyno mieszane(1),<br>masło(7),szynka drobiowa<br>(9)(10)(11), ser biały w<br>plasterkach(7) pomidorki<br>ogórek zielony, mleko(7)<br>herbata owocowa, woda<br><i>Przekąska:</i> gruszka                                               | Zupa kapuśniak na<br>włoszczyźnie mięsie (9)<br>jabłka w cieście z miodem i<br>cynamonem (1)(3)(7), tarta<br>marchewka, herbata ziołowa                                                                                                                    | Kawiorek z masłem(1)(7),<br>pasta z szynki i sera<br>żółtego z natką pietruszki<br>(7)(9),ogórek kiszony w<br>kawalku, woda z miodem i<br>cytryną                       |
| 16.12.2025r.<br>Wtorek                       | Pieczyno mieszane(1),<br>masło(7), jajko gotowane z<br>ketchupem(3)(9), szczypiorek<br>pomidorki cherry ,ogórek<br>zielony, papryka żółta,<br>kakao(7),herbata miętowa z<br>pomarańczą, woda<br><i>Przekąska:</i> chrupki<br>kukurydziane | Zupa zielony groszek na<br>włoszczyźnie z prażonymi<br>pestkami słonecznika(9),<br>makaron pszemno-razowy w<br>sosie bolońskim(1)(9),salatka z<br>ogórka kiszzonego z cebulką,<br>kalafior na parze , kompot<br>owocowy z daktylami                        | Jabłko, ciastka owsiane z<br>żurawiną i gorzką<br>czekoladą(1)(7),kawa<br>woda                                                                                          |
| 17.12.2025r.<br>Środa                        | Pieczyno mieszane (1)<br>masło(7),kabanosy<br>wieprzowe(9)(10)(11), serek<br>ziołowy(7), ogórek kiszony<br>papryka czerwona, kakao<br>(7) ,herbata owoce leśne,<br>woda<br><i>Przekąska:</i> jabłko                                       | Zupa krupnik na włoszczyźnie<br>mięsie(9), leczo warzywne z<br>ciecierzycą(9), kasza bulgur<br>(1),ogórek kiszony w kawalku,<br>kompot gruszkowy                                                                                                           | Kanapki z pieczywa<br>mieszanego z masłem i<br>pastą jajeczną ze<br>szczypiorkiem(3)(9),<br>pomidorki cherry, herbata<br>brzoskwiniowa z kwiatem<br>rumianku, woda woda |
| 18.12.2025r.<br>Czwartek                     | Pieczyno mieszane (1),<br>masło(7), twarożek z<br>awokado(7), powidła<br>śliwkowe, herbata malinowa,<br>pomidorki cherry, kawa<br>zbożowa(7), woda<br><i>Przekąska:</i> popcorn                                                           | Zupa dyniowa na włoszczyźnie<br>z grzankami(1)(9), gulasz<br>wieprzowy(1),zapiekanka<br>makaronowa z kielbaską,<br>cebulką, serem tartym<br>mozzarella z ketchupem<br>(1)(7)(9),ogórek kiszony w<br>kawalku, kompot<br>wielowocowy dosładzany<br>daktylami | Jogurt naturalny z musem<br>truskawkowym(7), tarta<br>gorzka czekolada, wafle<br>kukurydziane, herbata,<br>woda                                                         |
| 19.12.2025r.<br>Piątek<br>OBIAD<br>WIGILIJNY | Owsianka świąteczna z<br>miodem, suszoną żurawiną i<br>rodzynekami(7),pieczywo<br>mieszane (1), masło(7),<br>konfitura truskawkowa ,<br>herbata rooibos, woda<br><i>Przekąska:</i> marchewka                                              | Barszcz czerwony na<br>włoszczyźnie mięsie z<br>makaronem gwiazdkowym<br>(1)(9) ,klopsiki rybne(1)(3)(4),<br>ziemniaki duszone z<br>koperkiem(7), gotowana<br>kapusta kiszona z pieczarkami,<br>kompot wiśniowy z daktylami                                | Mandarynki, sernik<br>szarpany (1)(3)(7),kawa<br>zbożowa(7), woda                                                                                                       |

Codziennie dla dzieci dostępna woda do picia

ZASTRZEGA SIĘ PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE

WSZYSTKIE POTRAWY PRZYGOTOWYWANE SĄ W PRZEDSZKOLNEJ KUCHNI Z DODATKIEM NATURALNYCH

PRZYPRAW, BEZ GLUTAMINIANU SODU I INNYCH SZTUCZNYCH DOPATKÓW.

INTENDENT  
Katarzyna Wojewodzik

KUCHARKA  
Ewa Skorupska

DYREKTOR PRZEDSZKOLA NR 30  
mgr GRAŻYNA ERENZ

INTENDENT

KUCHARKA

DYREKTOR

Jadłospis dostępny także na stronie internetowej przedszkola

[olimpijczyk.eprzedszkola.pl](http://olimpijczyk.eprzedszkola.pl) oraz

na portalu iPrzedszkole