

PONIEDZIAŁEK 13.10.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi z dodatkiem suszonej żurawiny (białko mleka, gluten) Chleb mieszany z masłem, pasta z sera żółtego i jajek, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata malinowa.		
II śniadanie	Jabłka.		
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami, warzywami i zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, gluten, białko mleka) Ryż z koktajlem truskawkowym (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	80,7 kcal 153,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, szynka maślana, ogórek świeży, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
WTOREK 14.10.2025 r.			
Śniadanie	Weka z masłem, żurawinowy z gruszką i pomarańczą (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Kakao (białko mleka) Herbata owocowa,		
II śniadanie	Banan.		
Obiad	Rosół z makaronem, warzywami i zieloną pietruszką (seler, gluten) Ziemniaki z koperkiem, Potrawka z kurczaka z warzywami (białko mleka) Jabłko, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	142,0 kcal 107,0 kcal 48,0 kcal 25,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki, chleb zakopiański z masłem, wędlina, ser żółty, pomidory, ogórki, roszponka, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata z cytryną dosładzana miodem pszczelim,		
ŚRODA 15.10.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (białko mleka, gluten mąki pszennej) Chleb mieszany z masłem, humus z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Gruszki.		
Obiad	Żurek z kiełbasą i ziemniakami zabelany śmietaną (białko mleka) Ruskie pierogi (gluten mąki pszennej, białko mleka) Surówka z marchewki i jogurtu naturalnego (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50 g 200g	305,3 kcal 257,0 kcal 21,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki owocowy (jabłka, banany, gruszki, nektarynki) Chrupki kukurydziane, Herbata owocowa.		
CZWARTEK 16.10.2025 r.			
Śniadanie	Chleb z masłem, pasta jajeczna z szczypiorkiem (gluten z mąki pszennej białko mleka, jajka) Kawa zbożowa z mlekiem, (białko mleka, zboża zawierające gluten) Herbata malinowa,		
II śniadanie	Nektarynki,		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, warzywami i zieloną pietruszką zabelana śmietaną (gluten, seler, białko mleka) Ziemniaki z koperkiem, Sznycelki wieprzowe (gluten, białko mleka) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebulki z dodatkiem jogurtu	250g 150g 50g 50g	134,2 kcal 107,0 kcal 130,0 kcal 15,0 kcal

	(białko mleka) Kompot wieloowocowy.	200g	55,0 kcal
Podwieczorek	Kisiel truskawkowy (wyrób własny) Chąłka drożdżowa z masłem (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata owocowa,		
PIĄTEK 17.10.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym (białko mleka, gluten) Weka z masłem, serek waniliowy, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem,, warzywami, natką pietruszki, zabelana śmietaną (seler, białko mleka, gluten) Ziemniaki z koperkiem, Ryba mirona panierowana (ryba, gluten z bułki tartej) Buraczki na ciepło, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	193,2 kcal 107,0 kcal 100,0 kcal 42,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z musem malinowym (wyrób własny) (białko mleka, gluten mąki pszennej) Chrupki kukurydziane, Herbata owocowa.		
PONIEDZIAŁEK 20.10.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (białko mleka, gluten) Chleb pszenny z masłem, pasta z sera białego i rzodkiewki, szczypiorek, (białko mleka, gluten z mąki pszennej, ryba) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa grysikowa na rosół z warzywami i zieloną pietruszką (seler) Ziemniaki z koperkiem, Kotleciki jajeczne (jajka, gluten z bułki tartej) Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150 g 50g 50 g 200g	130,0 kcal 107,0 kcal 96,0 kcal 12,7 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, szynka soltysówka, pomidor, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
WTOREK 21.10.2025 r.			
Śniadanie	Rogal drożdżowy z masłem, powidło śliwkowe (białko mleka, gluten mąki pszennej) Kakao (białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Gruszki,		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (białko mleka, seler, gluten) Ziemniaki z koperkiem, Dewolaje drobiowe z serem żółtym, (gluten z bułki tartej, białko mleka) Surówka z białej kapusty, marchewki z jogurtem greckim (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	133,2 kcal 107,0 kcal 120,0 kcal 56,5 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Legumina z musem malinowym, (białko mleka) Biszkopty, (gluten, białko mleka) Herbata owocowa,		
ŚRODA 22.10.2025 r.			
Śniadanie	Stół szwedzki, chleb zakopiański z masłem, szynka wiejska, jajko, ogórek, rzodkiewka, ser mozzarella, (gluten mąki pszennej, białko mleka, laktoza, białko sojowe)		

	Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banan,		
Obiad	Zupa brokułowa z kaszą , warzywami, zielona pietruszka, zabilana śmietaną, (zboża zawierające gluten, seler, białko mleka) Racuchy z jabłkami (gluten mąki pszennej, białko mleka) Jabłka, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 200g	131,0 kcal 340,0 kcal 16,5 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Zapiekanka z wędliną, serem żółtym, szczypiorkiem i dodatkiem ketchupu (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Herbata owocowa,		
CZWARTEK 23.10.2025 r.			
Śniadanie	Chleb żytni z masłem, pasta z ciecierzycy i jajek, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, jajka) Kawa zbożowa z mlekiem (zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym, warzywami, zielona pietruszką, zabilana śmietaną (białko mleka, seler, gluten) Kasza jęczmienna (gluten) Gulasz wieprzowy z warzywami (seler, białko mleka) Ogórek kiszony Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	99,3 kcal 170,0 kcal 95,0 kcal 14,2 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Bułeczka grahamka z masłem i konfiturą (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata owocowa.		
PIĄTEK 24.10.2025 r.			
Śniadanie	Chleb wiejski z masłem pasta z makreli wędzonej, szczypiorek (białko mleka, gluten, ryba), Kawa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Nektarynki,		
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy z zacierką, warzywami, zieloną pietruszką, zabilana śmietaną (białko mleka, seler, gluten) Leniwe pierogi z prażonymi płatkami migdałowymi (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Surówka z marchewki i jabłka, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50 g 200g	208,0 kcal 261,0 kcal 21,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Placek jogurtowy z owocami (wypiek własny) (gluten mąki pszennej, białko mleka) Herbata owocowa,		

Zupy w naszym przedszkolu są gotowane na pełnym bukicie jarzyn wraz z selerem.

Miedzy posilkami dzieci otrzymują do picia wodę mineralną niegazowaną.

W jadłospisie wyróżniono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji występujące w posiłkach przygotowywanych w naszym przedszkolu i zawarte w załączniku II

do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) NR 1169/2011 z dnia 25.11.2011 r.

Szczegółowy wykaz wartości kalorycznych i odżywczych znajduje się do wglądu u Pani Intendent.