

PONIEDZIAŁEK 14.09.2026 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i żurawiną (białko mleka, gluten) Chleb żytni z masłem, pasta jajeczna, szczypiorek (jajka, białko mleka, gluten) Herbata z owocowa		
II śniadanie	Arbuz.		
Obiad	Zupa krem z cukinii na bazie wywaru warzywnego z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki (gluten) Makaron z serem i musem jogurtowo-truskawkowym (białko mleka, gluten) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	180,0 kcal 360,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki, chleb graham z masłem, szynka wiejska, rzodkiewka, ogórek, ser żółty, kielki warzywne, papryka czerwona (gluten, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		

WTOREK 15.09.2026 r.

Śniadanie	Chleb żytni z masłem, serek śmietankowy z łososiem i szczypiorkiem (białko mleka, gluten) Herbata malinowa z miętą i cytryną.		
II śniadanie	Jabłka.		
Obiad	Zupa grysikowa na rosole z warzywami, zieloną pietruszką, , (seler, gluten) Ziemniaki z koperkiem, Kotlet drobiowy panierowany w posypce kukurydzianej Kapusta zasmażana (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	130,0 kcal 107,0 kcal 55,0 kcal 50,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z musem owocowym (wyrób własny) (białko mleka, gluten) Chrupki kukurydziane Woda mineralna.		

ŚRODA 16.09.2026 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (białko mleka, gluten) Chleb mieszany z masłem, dżem morelowy (białko mleka, gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banany.		
Obiad	Zupa z ciecierzycy na bazie wywaru warzywnego z zieloną pietruszką, (seler) Pizza na cieście z mleka owsianego z pieczarkami, papryką, kukurydzą z dodatkiem ketchupu i szczypiorku (gluten) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	200,0 kcal 342,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Surówka owocowo-warzywna z jabłkiem, marchewką, brzoskwinia i żurawiną Biskopcy Herbata owocowa.		

CZWARTEK 17.09.2026 r.

Śniadanie	Chleb graham z masłem, humus z suszonymi pomidorami, szczypiorek (białko mleka, gluten) Kakao (białko mleka) Herbata owocowa,		
II śniadanie	Arbuz.		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana śmietaną z natką pietruszki (białko mleka, seler), Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami, ciecierzycą, pulpecikami, sosem pomidorowym (gluten) Ogórek kiszony, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 200g	111,5 kcal 200,0 kcal 10,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Jogurt z truskawkami z posypką gorzkiej czekolady(wyrób własny) (białko mleka) Woda mineralna		

PIĄTEK 18.09.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (białko mleka, gluten) Chleb zakopiański z masłem, pasta z ciecierzycy i jajek, szczypiorek (gluten mąki pszennej, białko mleka, jajka) Herbata malinowa.		
II śniadanie	Jabłko		
Obiad	Zupa brokułowa z kaszą na bazie wywaru warzywnego z zieloną pietruszką, zabelana śmietaną, (seler, gluten, białko mleka) Ziemniaki z koperkiem, Kotleciki rybne (ryba, gluten z bulki tartej) Sałatka z czerwonych buraczków, cebulki i jabłka z dodatkiem jogurtu naturalnego (biało mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	99,3 kcal 107,0 kcal 105,0 kcal 74,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Gruszka z serkiem waniliowym (białko mleka) Lemoniada z cytryną i pomarańczami.		
PONIEDZIAŁEK 21.09.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (białko mleka, gluten) Chleb tarnowski z masłem, serek waniliowy (gluten, białko mleka) Herbata żurawinowa.		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana śmietaną, zielona pietruszka (seler, gluten) Placki ziemniaczane z dodatkiem cukinii i marchewki z jogurtem naturalnym (gluten, białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250 g 150 g 200g	127,2 kcal 250,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, filet z indyka, ogórek kiszony (białko mleka, gluten) Herbata malinowa.		
WTOREK 22.09.2026 r.			
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, jajecznicą, szczypiorek (białko mleka, gluten, jajka) Kawa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten) Herbata słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Melon.		
Obiad	Rosół z makaronem i zieloną pietruszką, (seler, gluten) Ziemniaki z koperkiem, Kociołek mięsno-warzywny (gluten) Jabłko Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	142,0 kcal 107,0 kcal 68,0 kcal 25,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Legumina z musem truskawkowym. Herbata owocowa,		
ŚRODA 23.09.2026 r.			
Śniadanie	Rogal drożdżowy z masłem, powidło śliwkowe (białko mleka, gluten) Kakao (białko mleka) Herbata słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa krem z fasoli z ziemniakami na bazie wywaru warzywnego z zieloną pietruszką, (seler), Ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone (jajka) Kalafior z wody Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	180,0 kcal 107,0 kcal 90,0 kcal 43,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki, chleb razowy z masłem, szynka maślana, pomidor, ogórek, ser mozzarella, roszponka (białko mleka, gluten) Herbata miętowa.		

CZWARTEK 24.09.2026 r.

Śniadanie	Chleb zakopiański z masłem, serek śmietankowy z awokado (gluten z mąki pszennej, białko mleka) Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Arbuz.		
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem na bazie wywaru warzywnego (gluten, białko mleka, seler), Ziemniaki z koperkiem, Kapuśniaczki z mięsem i dodatkiem ciecierzycy w sosie pomidorowym (białko mleka, gluten) Surówka z selera, jabłka i rodzynek Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	176,0 kcal 107,0 kcal 143,0 kcal 20,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Płatki kukurydziane z koktajlem truskawkowym (białko mleka) Woda mineralna		

PIĄTEK 25.09.2026 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (białko mleka, gluten) Chleb żytni z masłem, pasta z sera żółtego i jajek, szczypiorek (gluten mąki pszennej, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Banan.		
Obiad	Zupa krupnik z warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną, (białko mleka, gluten, seler) Ziemniaki z koperkiem Ryba miruna zapiekana pod pierzynką z porów Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebulki z jogurtem naturalnym (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	131,0 kcal 107,0 kcal 98,0 kcal 15,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Buleczka grahamka z masłem (białko mleka, gluten) Koktajl truskawkowy na bazie mleka owsianego		

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

Między posiłkami 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.