

PONIEDZIAŁEK 16.06.2025 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (białko mleka, gluten) Chleb zakopiański z masłem, pasta jajeczna, szczypiorek(białko mleka, gluten mąki pszennej, jajka) Herbata malinowa.		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa kaszubska z wkladką mięsną, warzywami, zieloną pietruszką zabieleną śmietaną (seler, białko mleka), Racuchy z koktajlem ze świeżych truskawek, (białko mleka, gluten mąki pszennej), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	161,6 kcal 241,7 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki, chleb graham z masłem, szynka maślana, ogórki ,rzodkiewka, ser mozzarella, rozponka, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		

WTOREK 17.06.2025 r.

Śniadanie	Chleb tarnowski z masłem, pasta z sera żółtego i jajek, szczypiorek, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Kakao (białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Banany.		
Obiad	Krupnik z warzywami, zielona pietruszką zabieleny śmietaną (gluten, seler, białko mleka), Ziemniaki z koperkiem, Sznycelki wieprzowe (białko mleka, gluten z bułki tartej), Sałata zielona z jogurtem naturalnym (białko mleka), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	230,0 kcal 135,3 kcal 124,0 kcal 22,0 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z żelką malinową (gluten, białko), Biskopity, Herbata owocowa,		

ŚRODA 18.06.2025 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i żurawiną (białko mleka, gluten) Weka z masłem, powidło śliwkowe (gluten mąki pszennej, białko mleka), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Arbuz.		
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką zabieleną śmietaną (białko mleka, gluten, seler) Pierogi ruskie, (gluten, białko mleka), Surówka z marchewki i jabłka, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 200g	157,5 kcal 327,0 kcal 18,0 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki owocowy (truskawki, banan, arbuz, jabłko), Ciasteczka owsiane, (zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		

PIĄTEK 20.06.2025 r.

Śniadanie	Chleb mieszany z masłem, humus z suszonymi pomidorami, szczypiorek, (białko mleka, gluten z mąki pszennej, jajko) Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, zieloną pietruszką, warzywami, zabieleną śmietaną (białko mleka, seler, gluten), Ziemniaki z koperkiem,	250g 150g	395,0 kcal 135,3 kcal

	Jajko sadzone (jajko), Kalafior z masłem i bułka tartą (białko mleka, gluten bulki tartej), Kompot wieloowocowy.	50g 50g 200g	98,0 kcal 33,0 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Płatki kukurydziane z koktajlem truskawkowym (białko mleka) Woda mineralna		
PONIEDZIAŁEK 23.06.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (białko mleka), Weka z masłem, serek waniliowy (białko mleka, gluten z mąki pszennej), Herbata owocowa,		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa warzywna z makaronem, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (białko mleka, gluten, seler), Ziemniaki z koperkiem, Kotleciki rybne (ryba, gluten z bulki tartej), Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	168,0 kcal 135,3 kcal 72,0 kcal 25,5 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Chleb tarnowski z masłem, wędliną i ogórkiem kiszonym (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
WTOREK 24.06.2025 r.			
Śniadanie	Weka z masłem, dżemem truskawkowym, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Kakao (białko mleka), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Arbuz.		
Obiad	Zupa krem z białych warzyw, selera, kalafiora, pietruszki z groszkiem ptysiowym i zieloną pietruszką, warzywami, zabieleną śmietaną (seler, białko mleka, gluten), Makaron durum (gluten mąki pszennej), Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, (białko mleka), Jabłko, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	117,5 kcal 234,0 kcal 59,0 kcal 28,5 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Legumina z musem truskawkowym (białko mleka, gluten), Biszkopty, Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
ŚRODA 25.06.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (białko mleka, gluten), Chleb żytni z masłem, humus z suszonymi pomidorami, szczypiorek (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banan,		
Obiad	Zupa ryżowa na rosole z warzywami i zieloną pietruszką, (seler), Pancake z jagodami i cukrem pudrem (gluten, białko mleka), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	120,0 kcal 308,0 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki, chleb tarnowski z masłem, polędwica sopocka, ser żółty, ogórki, pomidory, jajka, roszponka, szczypiorek (gluten, białko mleka), Herbata owocowa,		
CZWARTEK 26.06.2025 r.			
Śniadanie	Chleb wiejski z masłem, pomidorem, parówki 100 % z szynki, ketchup (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Arbuz		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem, zieloną pietruszką, warzywami, zabieleną śmietaną (seler, białko mleka, gluten),	250g	133,0 kcal

	Kasza bulgur (gluten), Gulasz wieprzowy (białko mleka, glutem z mąki pszennej), Surówka z młodej kapusty, marchewki, cebulki i jogurtu naturalnego (białko mleka), Kompot wieloowocowy.	150g 50g 50g 200g	124,5 kcal 93,0 kcal 44,0 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Truskawki świeże posypane cukrem, Chrupki kukurydziane, Lemoniada		
PIĄTEK 27.06.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (białko mleka, gluten mąki pszennej), Chleb wiejski, pasta z sera białego i awokado (gluten z mąki pszennej, białko mleka), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną, (białko mleka, seler, gluten), Ziemniaki z koperkiem, Ryba mierzana panierowana (gluten z bułki tartej, ryba), Buraczki na ciepło, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	130,0 kcal 135,3 kcal 55,0 kcal 19,0 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Placek ucierany z truskawkami (wypiek własny) (białko mleka, gluten), Herbata owocowa.		
PONIEDZIAŁEK 30.06.2025 r.			
Śniadanie	Chleb tarnowski z masłem, jajecznica ze szczypiorkiem (gluten z mąki pszennej, białko mleka) Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa z soczewicy z zacierką, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, białko mleka, gluten), Ryż z koktajlem truskawkowym (białko mleka, gluten), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	278,0 kcal 154,5 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Chleb z masłem, pasztet drobiowy, pomidor, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej), Herbata owocowa.		

Zupy w naszym przedszkolu są gotowane na pełnym bukcie 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.