

CZWARTEK 16.07.2026 r.

Śniadanie	Rogale drożdżowe z masłem i powidłem śliwkowym (białko mleka, gluten) Kakao, (białko mleka) Herbata malinowa z miętą i cytryną.		
II śniadanie	Jabłka.		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, gluten, białko mleka) Kasza bulgur (gluten) Gulasz wieprzowy (białko mleka, gluten) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jogurtu (białko mleka) Kompot wielowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	134,2 kcal 125,0 kcal 95,0 kcal 15,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Jogurt z owocami (wyrób własny) (białko mleka) Ciastka owsiane, (zboża zawierające gluten) Woda mineralna.		

PIĄTEK 17.07.2026 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną (białko mleka, gluten) Chleb żytni z masłem, ser biały z ogórkiem i cebulka (białko mleka, gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banany.		
Obiad	Zupa grysikowa na rosół z warzywami i zieloną pietruszką (seler, gluten) Ziemniaki młode z koperkiem, Kotleciki rybne (gluten z bułki tartej, ryba) Buraczki na ciepło, Kompot wielowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	130,0 kcal 132,3 kcal 105,0 kcal 42,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Buleczka grahamka z masłem konfiturą owocową, (gluten, białko mleka) Herbata owocowa.		

PONIEDZIAŁEK 20.07.2026 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manna, (białko mleka, zboża zawierające gluten) Chleb mieszany z masłem, humus z suszonymi pomidorami, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata owocowa,		
II śniadanie	Arbuz.		
Obiad	Zupa brokułowa z kaszą, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (białko mleka, seler), Racuchy z dodatkiem dyni (gluten, białko mleka) Kompot wielowocowy.	250g 150g 200g	99,3 kcal 153,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, szynka bacy, ogórek kiszony (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		

WTOREK 21.07.2026 r.

Śniadanie	Weka z masłem, serek waniliowy (gluten mąki pszennej, białko mleka) Kakao (białko mleka) Herbata malinowa.		
II śniadanie	Banany		
Obiad	Zupa krem z fasoli z groszkiem ptysiowym z warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, gluten, białko mleka) Ziemniaki młode z koperkiem, Dewolaje drobiowe z serem żółtym (białko mleka, gluten) Mizéria z ogórków i jogurtem naturalnym (białko mleka) Kompot wielowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	289,0 kcal 132,3 kcal 120,0 kcal 12,7 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki owocowy (banany, arbuz, jabłko) Biszkopty, Woda mineralna		

ŚRODA 22.07.2026 r.			
Śniadanie	Stół szwedzki, chleb zakopiański z masłem, szynka maślana, ogórek, pomidor, ser żółty, jajko, roszponka (białko mleka, gluten, jajka, laktoza, białko sojowe) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem, zieloną pietruszką zabieleną śmietaną (seler, białko mleka, gluten)	250 g	193,2 kcal
	Parzaki z musem truskawkowym (gluten, białko mleka)	150 g	192,0 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55,0 kcal
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z tartą czekoladą (białko mleka, gluten) Chrupki kukurydziane, Herbata owocowa.		
CZWARTEK 23.07.2026 r.			
Śniadanie	Chleb zakopiański z masłem, pasta z sera białego i łososia, szczypiorek (białko mleka, gluten, ryba) Kawa zbożowa z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka) Herbata słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Melon.		
Obiad	Rosół z makaronem, warzywami i zieloną pietruszką (seler, gluten),	250g	142,0 kcal
	Ziemniaki młode z koperkiem,	150g	132,3 kcal
	Potrąka z kurczaka (gluten)	50g	48,0 kcal
	Ogórek kiszony (białko mleka)	50g	5,5 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55,0 kcal
Podwieczorek	Bułka graham z masłem i pomidorem, szczypiorek, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Herbata owocowa,		
PIĄTEK 24.07.2026 r.			
Śniadanie	Chleb tarnowski z masłem, sałatka z tuńczyka, kukurydzy, ogórka małosolnego i jajek, (jajko, ryba, białko mleka, gluten) Kawa zbożowa z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka) Herbata słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleny śmietaną, (seler, białko mleka),	250g	136,3 kcal
	Makaron z serem białym na słodko, (białko mleka, gluten z mąki pszennej)	150g	340,0 kcal
	Marchewka do chrupania,	50g	16,5 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55,0 kcal
Podwieczorek	Salatka owocowo warzywna (jabłko, marchew, brzoskwinia) Ciastka owsiane, (zboża zawierające gluten) Woda mineralna,		
PONIEDZIAŁEK 27.07.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi,, (białko mleka, gluten) Weka z masłem, dżem truskawkowy, (gluten z mąki pszennej, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa pieczarkowa z zacierką, warzywami, zieloną pietruszką zabieleną śmietaną, (gluten, białko mleka, seler),	250g	133,2 kcal
	Pierogi ruskie, (białko mleka, gluten z mąki pszennej)	150g	257,0 kcal
	Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego, (białko mleka)	50g	43,1 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki, chleb graham z masłem, szynka maślana, ogórek, ser żółty, rzodkiewka, roszponka, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy)		

	Herbata malinowa.		
WTOREK 28.07.2026 r.			
Śniadanie	Chleb żytni z masłem, pasta jajeczna, szczypiorek (gluten mąki pszennej, białko mleka) Kakao (białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Banan.		
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami, warzywami, zielona pietruszka, zabieleną śmietaną, (białko mleka, seler),	250g	80,7 kcal
	Spaghetti z sosem mięsno pomidorowym, (białko mleka, gluten z mąki pszennej)	150g	195,0 kcal
	Jabłko,	50g	25,0 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55,0 kcal
Podwieczorek	Chąłka z masłem i konfitura, (białko mleka, gluten) Herbata owocowa,		
ŚRODA 29.07.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną, (białko mleka, zboża zawierające gluten) Chleb słonecznikowy pasta z sera żółtego i jajek, szczypiorek (gluten, białko mleka, jajko) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Arbuz.		
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem, warzywami, zielona pietruszka, zabieleną śmietaną, (białko mleka, seler, gluten),	250g	176,0 kcal
	Ziemniaki młode z koperkiem,	150g	132,3 kcal
	Jajko sadzone, (jajko)	50g	90,0 kcal
	Fasola szparagowa z bułką tarta i masłem, (gluten z bułki tartej)	50g	55,0 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55,0 kcal
Podwieczorek	Serek truskawkowy, (białko mleka) Wafel tortowy, Woda mineralna,		
CZWARTEK 30.07.2026 r.			
Śniadanie	Chleb mieszany z masłem, pasta z ciecierzycy i jajek, szczypiorek, (białko mleka, gluten z mąki pszennej, jajko) Kawa zbożowa z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Melon,		
Obiad	Zupa krupnik z kaszą, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną, (białko mleka, seler, zboża zawierające gluten)	250g	131,0 kcal
	Ziemniaki młode z koperkiem,	150g	132,3 kcal
	Dramstiki pieczone w ziołach,	50g	93,0 kcal
	Salata zielona z jogurtem naturalnym, (białko mleka)	50g	16,0 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55,0 kcal
Podwieczorek	Galaretka truskawkowa posypana gorzką czekoladą, (wyrób własny) Biszkopty, (gluten) Woda mineralna.		
PIĄTEK 31.07.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi z dodatkiem suszonej żurawiny, (białko mleka, zboża zawierające gluten) Weka z masłem, powidło śliwkowe, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną, (białko mleka, seler)	250g	127,2 kcal

	Ziemniaki młode z koperkiem, Ryba miruna w panierce, (ryba, gluten z bulki tartej) Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchewki, Kompot wieloowocowy.	150g 50g 50g 200g	132,3 kcal 100,0 kcal 17,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Płatki kukurydziane z koktajlem truskawkowym, (białko mleka) Woda mineralna.		

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

Między 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.