

PONIEDZIAŁEK 19.05.2025 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (białko mleka, gluten) Weka z masłem, dżem truskawkowy, (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata malinowa.		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, białko mleka, gluten)	250g	395,0 kcal
	Placki ziemniaczane z twarogiem z dodatkiem szczypiorku i cebulki, (białko mleka, gluten mąki pszennej),	150g	295,0 kcal
	Kompot wielowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, szynka maślana, ogórek świeży, (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		

WTOREK 20.05.2025 r.

Śniadanie	Chleb tarnowski z masłem, pasta z sera białego i awokado, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Kakao (białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Banany.		
Obiad	Rosół z makaronem, warzywami i zieloną pietruszką (gluten, seler),	250g	370,0 kcal
	Ziemniaki z koperkiem,	150g	135,3 kcal
	Potrąka z kurczaka z warzywami,	50g	56,0 kcal
	Jabłko,	50g	28,5 kcal
	Kompot wielowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki owocowy (banan, jabłko, arbuz, melon), Biskopty (gluten), Herbata owocowa,		

ŚRODA 21.05.2025 r.

Śniadanie	Weka z masłem powidło śliwowe, (białko mleka, gluten) Kakao, (białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Pomarańcze		
Obiad	Zupa z ciecierzycy z zacierką, warzywami i zieloną pietruszką zabelana śmietaną (białko mleka, zboża zawierające gluten, seler)	250g	194,0 kcal
	Ziemniaki z koperkiem,	150g	135,3 kcal
	Ryba dorsz panierowany, (gluten z bułki tartej, ryba)	50g	55,0 kcal
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka,	50g	25,2 kcal
	Kompot wielowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki; chleb mieszany z masłem szynka maślana, jajka, ogórki, rzodkiewka, ser żółty, sałatka zielona, szczypiorek, (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy, jajko) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		

CZWARTEK 22.05.2025 r.

Śniadanie	Chleb mieszany z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, (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	Krupnik z kaszą, warzywami i zieloną pietruszką, zabelany śmietana (białko mleka, seler, zboża zawierające gluten)	250g	230,0 kcal
	Spaghetti z sosem mięsno pomidorowym, (białko mleka, gluten z mąki pszennej)	150g	157,0 kcal

	Banan, Kompot wieloowocowy.	50g 200g	44,35 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Płatki kukurydziane z koktajlem truskawkowym (białko mleka) Chrupiące plasterki jabłek, Woda mineralna		
PIĄTEK 23.05.2025 r.			
Śniadanie	Chleb mieszany z masłem, pasta z makreli, szczypiorek (białko mleka, gluten z mąki pszennej), Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banan		
Obiad	Kapuśniak z kielbasą i ziemniakami, Pancakes z borówkami i sosem jogurtowo waniliowym , (białko mleka, gluten), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	180,0 kcal 308,0 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Bułeczka grahamka z masłem i konfitura owocową, (gluten mąki pszennej, białkom, białko mleka), Herbata owocowa.		
PONIEDZIAŁEK 26.05.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi z dodatkiem żurawiny (białko mleka, gluten), Chąłka drożdżowa z masłem, dżem truskawkowy, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa kalafiorowa z wstkładką mięsną, warzywami, zielona pietruszka, zabelana śmietaną (seler, białko mleka, gluten), Ziemniaki z koperkiem, Jajko sadzone, (jajko) Marchewka z groszkiem, (gluten) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	90,0 kcal 135,3 kcal 98,0 kcal 43,5 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki, chleb graham z masłem szynka maślana, ogórki, ser mozzarella, sałatka zielona, pomidor, szczypiorek, (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
WTOREK 27.05.2025 r.			
Śniadanie	Weka z masłem, serek biały na słodko, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Kakao (białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banan,		
Obiad	Zupa z grysikowa na rosole z warzywami i zieloną pietruszką, (białko mleka, zboża zawierające gluten, seler) Ziemniaki z koperkiem, Devolaj z serem żółtym (gluten z bułki tartej), Młoda kapusta z koperkiem zasmażana, (gluten) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	323,87 kcal 135,3 kcal 95,5 kcal 51,0 kcal 114,0 kcal
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z musem truskawkowym, (białko mleka, gluten) Chrupki kukurydziane, Herbata owocowa,		
ŚRODA 28.05.2025 r.			
Śniadanie	Chleb wiejski z masłem, pasta z boczku i jajek, szczypiorek (białko mleka, gluten z mąki pszennej, jajko) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		

II śniadanie	Arbuz		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (seler, białko mleka, gluten),	250g	133,0 kcal
	Parzaki z musiem truskawkowym (białko mleka, gluten z mąki pszennej)	150g	278,5 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Chleb tarnowski z masłem, pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (białko mleka, gluten) Herbata owocowa.		
CZWARTEK 29.05.2025 r.			
Śniadanie	Chleb wiejski z masłem, serek biały z łososiem, szczypiorek, (gluten z mąki pszennej, białko mleka, ryba) Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające, gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną, (białko mleka, seler),	250g	158,0 kcal
	Kasza bulgur, (gluten)	150g	124,5 kcal
	Gulasz wieprzowy,	50g	93,0 kcal
	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebulki z dodatkiem jogurtu naturalnego, (białko mleka)	50g	27,0 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Zapiekanka z wędliną, serem żółtym, szczypiorkiem z dodatkiem ketchupu, (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata owocowa,		
PIĄTEK 30.05.2025 r.			
Śniadanie	Chleb tarnowski z masłem, hummus z suszonymi pomidorami, szczypiorkiem (gluten z mąki pszennej, białko mleka) Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banan,		
Obiad	Zupa kaszubska z wkładką mięsna i ziemniakami, warzywami, zieloną pietruszką, (seler)	250g	161,6 kcal
	Makaron z koktajlem truskawkowym, (białko mleka, gluten z mąki pszennej)	150g	184,5 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	114,0 kcal
Podwieczorek	Drożdżówka z owocami, (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.