

PONIEDZIAŁEK 26.10.2026 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i żurawiną (białko mleka, gluten) Chleb żytni z masłem, pasta z sera białego i awokado, szczypiorek (białko mleka, gluten, jajka) Herbata z owocowa		
II śniadanie	Jabłka		
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana śmietaną, natką pietruszki (białko mleka, seler) Ryż z dodatkiem mleka owsianego z jabłkami prażonymi i cynamonem, (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	80,7 kcal 128,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, filet wędzony z indyka, ogórek kiszony (białko mleka, gluten, laktoza) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		

WTOREK 27.10.2026 r.

Śniadanie	Chleb mieszany z masłem, hummus z suszonymi pomidorami, szczypiorek (białko mleka, gluten) Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Banany.		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną, (seler, białko mleka) Kasza wiejska (gluten) Gulasz wieprzowy, Ogórek kiszony, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	127,2 kcal 125,0 kcal 95,0 kcal 6,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Legumina z musem truskawkowym, (gluten, białko mleka) Chrupki kukurydziane, Woda mineralna.		

ŚRODA 28.10.2026 r.

Śniadanie	Stół szwedzki, chleb zakopiański z masłem, jajka, pomidory, ogórki, ser mozzarella, szynka maślana, papryka czerwona i roszponka (białko mleka, gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Gruszki,		
Obiad	Zupa fasolowa z makaronem, na wywarze warzywnym z natką pietruszki, (gluten, seler,) Placki ziemniaczane z jogurtem naturalnym, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Jabłko. Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 200g	204,0 kcal 234,0 kcal 25,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Serek truskawkowy, (białko mleka) Wafel tortowy, Woda mineralna,		

CZWARTEK 29.10.2026 r.

Śniadanie	Chleb mieszany z masłem, sałatka z tuńczyka z jajkiem, kukurydzą i ogórkiem małosolnym, (ryba, białko mleka, gluten) Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten) Herbata owocowa,		
II śniadanie	Melony.		
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną, (białko mleka, gluten, seler) Ziemniaki z koperkiem, Kotlet drobiowy (gluten z bulki tartej)	250g 150g 50g	169,0 kcal 107,0 kcal 55,0 kcal

	Kapusta zasmażana, (gluten) Kompot wieloowocowy.	50g 200g	50,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z żelką malinową, (według własnej receptury) (białko mleka) Biskopki, (gluten) Woda mineralna		
PIĄTEK 30.10.2026 r.			
Śniadanie	Chleb staropolski z masłem, pasta jajeczna, szczypiorek (gluten mąki pszennej, białko mleka, jajko) Kakao, (białko mleka) Herbata malinowa.		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Krupnik z warzywami i zieloną pietruszką, zabieleny śmietaną (seler, gluten, białko mleka) Pierogi ruskie z dodatkiem masła, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Jabłko, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 200g	131,0 kcal 257,0 kcal 25,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Bułka graham z masłem, konfitura owocowa, (białko mleka, gluten) Banan, Herbata z cytryną,		
PONIEDZIAŁEK 02.11.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Weka z masłem, dżem truskawkowy, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Herbata żurawinowa.		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z dodatkiem groszku ptysiowego, z warzywami, zabieleną śmietaną (gluten, seler, białko mleka) Makaron z koktajlem truskawkowym na bazie napoju migdałowego (gluten, białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250 g 150 g 200g	244,0 kcal 142,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, szynka z wędzarni, szczypiorek (białko mleka, gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
WTOREK 03.11.2026 r.			
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, pasta z sera białego, rzodkiewki, szczypiorek, (białko mleka, gluten) Kakao (białko mleka) Herbata słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Melon.		
Obiad	Zupa grysikowa na rosole z warzywami i zieloną pietruszką (seler) Kaszotto z kasza bulgur, warzywami, pulpecikami z dodatkiem ciecierzycy, sos pomidorowy, (białko mleka, zboża zawierające gluten) Jabłko, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 200g	130,0 kcal 200,0 kcal 25,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Chąłka drożdżowa z masłem, powidło śliwkowe, (gluten z mąki pszennej, białko mleka) Herbata owocowa,		
ŚRODA 04.11.2026 r.			
Śniadanie	Stół szwedzki, chleb zakopiański z masłem, jajka, rzodkiewka, ogórki, ser żółty, szynka maślana, szczypiorek, (białko mleka, gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa z ciecierzycy na bazie wywaru warzywnego z zieloną pietruszką, (seler),	250g	205,0 kcal

	Parzaki na bazie mleka migdałowego z musem truskawkowym (gluten z mąki pszennej) Kompot wieloowocowy.	150g 200g	325,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Jogurt owocowy (wyrób własny) (białko mleka) Wafle ryżowe w polewie malinowej, Woda mineralna,		
CZWARTEK 05.11.2026 r.			
Śniadanie	Chleb zakopiański z masłem, pasta z ciecierzycy i jajek, szczypiorek (gluten z mąki pszennej, białko mleka, jajko) Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (białko mleka, gluten, seler), Ziemniaki z koperkiem, Devolaj z serem żółtym (gluten z bułki tartej, białko mleka) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebulki z dodatkiem jogurtu naturalnego, (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	169,0 kcal 107,0 kcal 120,0 kcal 15,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Bułka maślana z kruszonką, masło, (białko mleka, gluten mąki pszennej) Koktajl owocowy, (białko mleka)		
PIĄTEK 06.11.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, (białko mleka) Chleb żytni z masłem serek biały na słodko, (gluten mąki pszennej, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Gruszki		
Obiad	Zupa pieczarkowa z zacierką, na wywarze warzywnym z zieloną pietruszką zabieleną śmietaną, (białko mleka, seler) Ziemniaki z koperkiem Kotleciki rybne (gluten z bułki tartej, ryby) Sałatka z czerwonych buraczków z cebulką z dodatkiem majonezu i jogurtu naturalnego, (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	133,2 kcal 107,0 kcal 105,0 kcal 74,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki owocowy: jabłka, banan, pomarańcze, gruszka, Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		

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

Miedzy 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.