

PONIEDZIAŁEK 29.09.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi z dodatkiem suszonej żurawiny (białko mleka, gluten) Chleb mieszany z masłem, pasta z ciecierzycy i jajek, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata malinowa.		
II śniadanie	Banany,		
Obiad	Zupa grysikowa na rosole z warzywami i zieloną pietruszką (seler, gluten) Naleśniki „Jaś i Małgosia” z serem białym i musem truskawkowym (białko mleka, gluten mąki pszennej), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	130,0 kcal 297,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, szynka maślana, ogórek świeży, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
WTOREK 30.09.2025 r.			
Śniadanie	Weka z masłem, dżem morelowy (białko mleka, gluten z mąki pszennej), Kakao (białko mleka), Herbata owocowa,		
II śniadanie	Arbuz,		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, białko mleka, gluten) Ziemniaki z koperkiem, Bitki schabowe w sosie własnym (białko mleka), Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	134,2 kcal 107,0 kcal 85,0 kcal 17,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki, chleb zakopiański z masłem, wędlina, mozzarella, pomidory, ogórki, roszponka, jajko, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, jajka), Herbata z cytryną dosładzana miodem pszczelim,		
ŚRODA 01.10.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (białko mleka, gluten mąki pszennej), Chleb mieszany z masłem, serek biały z rzodkiewką i szczypiorkiem (białko mleka, gluten mąki pszennej), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Nektarynki.		
Obiad	Zupa jarzynowa z kurczakiem, ryżem i warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, białko mleka) Parzaki z musem truskawkowym (gluten mąki pszennej, białko mleka), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	101,0 kcal 192,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Jogurt z owocami (wyrób własny) (białko mleka), Chrupki kukurydziane, Herbata owocowa.		
CZWARTEK 02.10.2025 r.			
Śniadanie	Chleb z masłem, humus z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem (gluten z mąki pszennej, białko mleka) Kawa zbożowa z mlekiem, (białko mleka, zboża zawierające gluten), Herbata malinowa,		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym, warzywami i zieloną pietruszką zabelana śmietaną (gluten, seler, białko mleka) Makaron durum, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gluten, białko mleka),	250g 150g 50g	266,0 kcal 171,0 kcal 75,0 kcal

	Jabłko, Kompot wieloowocowy.	50g 200g	25,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z czekoladą i bitą śmietaną (wyrób własny) (gluten, białko mleka) Herbata owocowa,		
PIĄTEK 03.10.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym (białko mleka, gluten), Chleb mieszany z masłem, pasta jajeczna, szczypiorek, (białko mleka, gluten z mąki pszennej), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa z ciecierzycy z zacierką, warzywami, natką pietruszki, zabelana śmietaną (seler, białko mleka, gluten), Ziemniaki z koperkiem, Ryba miruna panierowana (ryba, gluten z bułki tartej), Buraczki na ciepło, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	208,0 kcal 107,0 kcal 105,0 kcal 42,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki owocowy (banan, jabłko, brzoskwinia, arbuz) Chrupki kukurydziane, Herbata owocowa.		
PONIEDZIAŁEK 06.10.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (białko mleka, gluten) Chleb pszenny z masłem, pasta z sera białego i łosia, szczypiorek, (białko mleka, gluten z mąki pszennej, ryba) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, białko mleka, gluten) Pancakes z jagodami, (gluten mąki pszennej, białko mleka), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	133,2 kcal 287,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, szynka soltysówka, pomidor, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
WTOREK 07.10.2025 r.			
Śniadanie	Chleb żytni z masłem, stół szwedzki (roszponka, pomidor, ogórek, wędlina, ser mozzarella, szczypiorek) (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Gruszki,		
Obiad	Zupa brokułowa z kaszą, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (białko mleka, seler, gluten) Ziemniaki z koperkiem, Kotlet drobiowy, (gluten z bułki tartej) Kapusta zasmażana, (gluten) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	99,3 kcal 107,0 kcal 55,0 kcal 50,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Płatki kukurydziane z koktajlem truskawkowym, (białko mleka), Biszkopty, (gluten, białko mleka) Herbata owocowa,		
ŚRODA 08.10.2025 r.			
Śniadanie	Chleb zakopiański z masłem i pomidorem, parówki 100% z szynki z dodatkiem ketchupu, (gluten mąki pszennej, białko mleka), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banan,		

Obiad	Zupa krupnik na żeberkach z warzywami, zielona pietruszka, zabielały śmietaną, (zboża zawierające gluten, seler, białko mleka) ,	250g	131,0 kcal
	Makaron z serem na słodko, (gluten mąki pszennej, białko mleka) ,	150g	340,0 kcal
	Marchewka do chrupania,	50g	16,5 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55,0 kcal
Podwieczorek	Gofry z cukrem pudrem, (wypiek własny) (białko mleka, gluten z mąki pszennej) Herbata owocowa,		
CZWARTEK 09.10.2025 r.			
Śniadanie	Chleb żytni z masłem, sałatka z tuńczyka z jajkiem, kukurydzą i ogórkiem małosolnym z dodatkiem majonezu, (białko mleka, gluten mąki pszennej, ryba, jajko) , Kawa zbożowa z mlekiem (zboża zawierające gluten) , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko,		
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabielała śmietaną (białko mleka, seler, gluten) ,	250g	176,0 kcal
	Ziemniaki z koperkiem,	150g	107,0 kcal
	Klops duszony w sosie własnym,	50g	90,0 kcal
	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebulki z dodatkiem jogurtu naturalnego, (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	50g 200g	15,0 kcal 55,0 kcal
Podwieczorek	Chąłka drożdżowa z masłem, (białko mleka) , Koktajl truskawkowy na bazie maślanki, (białko mleka)		
PIĄTEK 10.10.2025 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (białko mleka), Weka z masłem serek biały na słodko (białko mleka, gluten) , Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Nektarynki,		
Obiad	Zupa ze świeżych ogórków z ryżem, warzywami, zieloną pietruszką, zabielała śmietaną (białko mleka, seler)	250g	213,0 kcal
	Płacki ziemniaczane z jogurtem naturalnym, (białko mleka, gluten z mąki pszennej) ,	150g	234,0 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55,0 kcal
Podwieczorek	Bułka graham z masłem i powidłem śliwkowym (białko mleka, gluten mąki pszennej) , Herbata owocowa,		

Zupy w naszym przedszkolu są gotowane na pełnym bukietie 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.