



JADŁOSPIS

SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE Nr 49
Wróbelka Elemelka
Kraków 30-812, ul. Bieżanowska 40
tel. 12 658 20 83

PONIEDZIAŁEK		07.09.2026 r. około 964 kcal
I ŚNIADANIE	Chleb Staropolski (mąka pszenna, żytnia, soja, sezam) z masłem (z mleka), filet zapiekany na maśle, rzodkiewka, szczypiorek, kakao z mlekiem / herbata z cytryną.	
II ŚNIADANIE	Marchewka do chrupania, woda.	
OBIAD	Zupa ogórkowa na wywarze jarzynowym (seler , śmietana 18% - z mleka) z ziemniakami i natką pietruszki, kasza bulgur (pszenica), pieczona pierś w aromatycznym sosie pieczeniowym (mąka pszenna), surówka z pora, marchewki i jabłka (jogurt naturalny - z mleka , majonez zawiera jaja i gorczycę), kompot z czarnej porzeczki.	
PODWIECZOREK	Kremowy deser z kaszy manny (pszenica) na mleku z musem borówkowym - wyrób kuchni.	
WTOREK		08.09.2026 r. około 1000 kcal
I ŚNIADANIE	Chleb mlekuś (mąka pszenna, żytnia, mleko) z masłem (z mleka), kiełbasa Lisiecka, pomidor malinowy, cebulka zielona, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem /herbata z cytryną.	
II ŚNIADANIE	Brzoskwinie, woda.	
OBIAD	Żurek (seler , śmietana 18%- z mleka , mąka żytnia) z białą kiełbasą i ziemniakami, naleśniki (mąka pszenna, jaja, mleko) z białym serem (z mleka) i sosem truskawkowym, kompot owocowy.	
PODWIECZOREK	Stół Szwedzki-dzieci samodzielnie przygotowują kanapki: bułka kajzerka (mąka pszenna) z masłem (z mleka), jajko na twardo, kabanos, talerz warzyw (ogórek zielony, pomidorki koktajlowe, rukola), herbatka ziołowa.	
ŚRODA		09.09.2026 r. około 1025 kcal
I ŚNIADANIE	Chleb góralski (mąka pszenna, jęczmień) z masłem (z mleka), pasztet wieprzowy z żurawiną, kakao z mlekiem / herbata z cytryną.	
II ŚNIADANIE	Jabłko, woda,	
OBIAD	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym (seler , śmietana 18 %- z mleka) z ryżem i natką pietruszki, spaghetti - pełne ziarno (mąka pszenna) z sosem z czerwonej soczewicy, słupek papryki zielonej, kompot owocowy.	
PODWIECZOREK	Domowe ciasto "Czekoladowy Puszek" (mąka pszenna, jaja, mleko)- wypiek kuchni, napój super bohatera - mleko , gruszka.	
CZWARTEK		10.09.2026 r. około 947 kcal
I ŚNIADANIE	Chleb wielozłazny (mąka pszenna, żytnia, soja) z masłem (z mleka), twarożek "Awanturka" (z mleka) z rzodkiewką i cebulką zieloną, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem /herbata z cytryną.	
II ŚNIADANIE	Ogórek zielony w słupki, woda.	
OBIAD	Rosół wołowy - drobiowy (seler) z makaronem (mąka pszenna, jaja) i natką pietruszki, kotlet schabowy smażony (jaja , mąka pszenna), ziemniaki z koperkiem, kapusta gotowana, kompot owocowy.	
PODWIECZOREK	Kisiel truskawkowy z tartym jabłkiem- wyrób własny, słupek sera żółtego (z mleka), pieczywo chrupkie (mąka pszenna).	
PIĄTEK		11.09.2026 r. około 875 kcal
I ŚNIADANIE	Weka (mąka pszenna) z masłem (z mleka), pasta z awokado i jaj (majonez zawiera jaja i gorczycę) ze szczypiorkiem - wyrób własny, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem /herbata z cytryną.	
II ŚNIADANIE	Śliwki, woda.	
OBIAD	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym (seler , śmietana 18%- z mleka) z natką pietruszki, ryba Miruna po grecku, ryż na sypko, kompot wiśniowy.	
PODWIECZOREK	Puszysty jogurt naturalny (z mleka) z aksamitnym sosem z mango - wyrób własny, chrupki kukurydziane, ćwiartka jabłka.	

W w/w jadłospisie pogrubiono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z załącznikiem II Rozporządzenia UE nr 1169/2011

Poszczególne elementy z jadłospisu mogą ulec zmianie. Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, pieprz cytrynowy, ziele angielskie, liście laurowe, majeranek, oregano, bazylija, tymianek, kminek, zioła prowansalskie, papryka słodka, lubczyk, cynamon.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera oraz gorczycy.

Woda do picia dostępna przez cały dzień.

WICEDYREKTOR
Samorządowego Przedszkola Nr 49
mgr Agnieszka Czekaj