



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

JADŁOSPIS

TYDZIEŃ OWOCÓW LETNICH



PONIEDZIAŁEK

13.07.2026 r. około 947 kcal

I ŚNIADANIE	Chleb słonecznikowy (mąka pszenna, żytnia) z masłem (z mleka), szynka tradycyjna, pomidor, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem / herbata z cytryną.
II ŚNIADANIE	Jabłko, woda.
OBIAD	Zupa jarzynowa (seler , śmietana 18%- z mleka) z ziemniakami i natką pietruszki, spaghetti bolognese (mąka pszenna), żółtym serem (z mleka), warzywami i sosem pomidorowym, kompot owocowy.
PODWIECZOREK	Chleb mlekuś (mąka pszenna, żytnia, mleko) z masłem (z mleka), kiełbasa wiejska, papryka czerwona, herbata poziomkowa.

WTOREK

14.07.2026 r. około 902 kcal

I ŚNIADANIE	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia, sojowa) z masłem (z mleka), pasztet królewski, ogórek kiszony, kakao z mlekiem /herbata z cytryną.
II ŚNIADANIE	Brzoskwinie, woda.
OBIAD	Zupa ryż na rosole (seler) z natką pietruszki, sznycel wieprzowy (mąka pszenna, jaja), młode ziemniaczki z koperkiem, marchewka glazurowana (mąka pszenna , masło - z mleka), kompot owocowy.
PODWIECZOREK	Kremowy deser z kaszy mianny (pszenica) na mleku z musem malinowym - wyrób kuchni.

ŚRODA

15.07.2026 r. około 947 kcal

I ŚNIADANIE	Bułka kajzerka (mąka pszenna), ogórek zielony, parówki z szynki /100% mięsa / z ketchupem, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem / herbata z cytryną.
II ŚNIADANIE	Maliny, borówki, woda
OBIAD	Barszcz biały (seler , śmietana 18% - z mleka , mąka żytnia) z białą kiełbasą, ziemniakami i natką pietruszki, kasza pęczak (jęczmień), paprykarz z indyka (mąka pszenna), sałatka szwedzka z cebulką i kukurydzą, kompot z czarnej porzeczki.
PODWIECZOREK	Galaretka owocowa z bitą śmietaną (śmietana 30% - z mleka), owocami i gorzką czekoladą (soja).

CZWARTEK

16.07.2026 r. około 995 kcal

I ŚNIADANIE	Chleb chłopski (mąka pszenna, żytnia) z masłem (z mleka), pasta z awokado i jajek z dodatkiem czosnku (jaja , majonez zawiera jaja i gorczycę), cebulka zielona, kakao z mlekiem /herbata z cytryną.
II ŚNIADANIE	Arbuz, woda.
OBIAD	Zupa grochowa (seler) z boczkiem wędzonym, ziemniakami i natką pietruszki, racuszki (mąka pszenna, jaja, mleko) z jabłkami i cynamonem w sosie jogurtowo- śmietanowym (jogurt naturalny - z mleka , śmietana 18% - z mleka), kompot owocowy.
PODWIECZOREK	Bio jogurt owocowy (mleko), mini drożdżówka z jabłkiem (mąka pszenna, jaja, mleko).

PIĄTEK

17.07.2026 r. około 963 kcal

I ŚNIADANIE	Chleb razowy z ziarnem słonecznika (mąka pszenna, żytnia, sojowa) z masłem (mleko), pasta z ryby Makreli w pomidorach, rzodkiewka, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem / herbata z cytryną.
II ŚNIADANIE	Nektarynki, woda,
OBIAD	Zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną (seler , śmietana 18 %- z mleka , jęczmień) i natką pietruszki, jajko w sosie koperkowym (mąka pszenna , śmietana 18%- z mleka), ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki z porem, kompot owocowy.
PODWIECZOREK	Bułeczki cynamonowe (mąka pszenna, mleko, jaja), mleko , morele.

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 Czekał