



JADŁOSPIS

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

PONIEDZIAŁEK

20.07.2026 r. około 924 kcal

I ŚNIADANIE	Chleb góralski (mąka pszenna, żytnia, jęczmienna) z masłem (z mleka), polędwica tradycyjna, pomidor, szczypiorek, kakao z mlekiem /herbata z cytryną.
II ŚNIADANIE	Jabłko, woda.
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej (seler , śmietana 18%-z mleka) z ziemniakami i natką pietruszki, leczo z warzywami (papryka, cukinia, pomidory) z indykiem, kasza kuskus (pszenica), ogórek małosolny w ćwiartkę, kompot owocowy.
PODWIECZOREK	Mus brzoskwiowy - wyrób własny, ser biały w kostkę (z mleka), bułka sztangelka (mąka pszenna) z masłem (z mleka).

WTOREK

21.07.2026 r. około 973 kcal

I ŚNIADANIE	Chleb Staropolski (mąka pszenna, żytnia, sezam, soja) z masłem (z mleka), kiełbasa żywiecka, rzodkiewka, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem /herbata z cytryną.
II ŚNIADANIE	Brzoskwinie, woda.
OBIAD	Zupa koperkowa (seler , śmietana 18 %-z mleka) z ryżem, pizza (mąka pszenna) "Kukuryku" z warzywami (papryka kolorowa, kukurydza, rukola), kurczakiem i serem żółtym (z mleka) - wyrób własny, kompot z czarnej porzeczki.
PODWIECZOREK	Koktajl owocowy - wyrób własny (jogurt naturalny -z mleka , śmietana 18%-z mleka), pieczywo chrupkie.

ŚRODA

22.07.2026 r. około 1004 kcal

I ŚNIADANIE	Chleb mlekuś (mąka pszenna, żytnia, mleko) z masłem (z mleka), hummus z suszonymi pomidorami - wyrób własny, ogórek małosolny, kakao z mlekiem/herbata z cytryną.
II ŚNIADANIE	Gruszka, woda.
OBIAD	Zupa krem z brokułów (seler , śmietana 30%-z mleka) z groszkiem ptysiowym (mąka pszenna, jaja) i natką pietruszki, polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym, (mąka pszenna), kasza jęczmienna (jęczmień), sałatka z czerwonej kapusty, kompot owocowy.
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy (mleko , mąka pszenna, jaja) - wyrób własny, z sosem borówkowym, chrupki kukurydziane.

CZWARTEK

23.07.2026 r. około 941 kcal

I ŚNIADANIE	Chleb Baranowicki (mąka pszenna, żytnia) z masłem (z mleka), puszysty serek śmietankowy (mleko), papryka żółta, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem / herbata z cytryną.
II ŚNIADANIE	Kiwi, woda.
OBIAD	Zupa ziemniaczana na kurczaku (seler , śmietana 18%-z mleka) z natką pietruszki, makaron świderki (mąka pszenna, jaja) z jabłkami i cynamonem, sos jogurtowo- śmietanowy (jogurt naturalny-z mleka , śmietana 18%-z mleka), kompot owocowy.
PODWIECZOREK	Ciasto ucierane z truskawkami i kruszonką (mąka pszenna, jaja), mleko .

PIĄTEK

24.07.2026 r. około 989 kcal

I ŚNIADANIE	Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) z masłem (z mleka), jajko na twardo, cebulka zielona, kakao z mlekiem /herbata z cytryną.
II ŚNIADANIE	Śliwki, woda.
OBIAD	Rosółek z tartym ciastem (seler , mąka pszenna, jaja) z natką pietruszki, ryba Miruna smażona (mąka pszenna, jaja), ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej i marchewki, kompot owocowy.
PODWIECZOREK	Chałka drożdżowa z kruszonką (jaja, mleko , mąka pszenna) z masłem (z mleka), mleko , 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, ziola 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