

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 16.06.2025	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb słonecznikowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Ser kozi 25g (mleko i jego pochodne), sałata, rzodkiewka czerwona 15g, kalarepa 15g, pestki dyni, jabłko 50g Herbata truskawkowa 200ml	Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (seler, mleko i jego pochodne) Kiwi 60g Kisiel malinowy do picia 150ml Pałka kukurydziana 1szt Chipsy jabłkowe 50g	Ziemniaki młode 150g Kotlet mielony 60g (szynka) (gluten-pszenica, jaja kurze) Surówka z sałat mix ze śmietaną 60g (mleko) Kompot owocowy (agrest, porzeczka) 200ml, Banan 50g
Wtorek 17.06.2025	Płatki żytnie na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica, gluten-żyto) Chleb dyniowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z łososia wędzonego i jajkiem 25g (ryba, mleko i jaja kurze), sałata, kalarepa 15g, papryka czerwona 15g, pestki słonecznika Herbata owocowa 200ml	Zupa krupnik z ziemniakami i kasza pęczak 250ml (gluten- jęczmień, seler), jabłko 60g Truskawkowe jajeczko- wafel ryżowy z serem białym i truskawką 1szt (mleko i jego pochodne) lemoniada cytrynowa 200ml	Ryż brązowy 100g Leczo z cukinii, papryki, pomidorów z kiełbasą 60g, Surówka z fasolki szparagowej na parze 60g Sok tłoczony z jabłka i mięty 200ml
Środa 18.06.2025	Szwedzki stół Kawa zbożowa 200ml (mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten- pszenica) Chleb pszenny (gluten-pszenica) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Paszтет drobiowy 25g- wyrób własny (gluten-pszenica, jaja kurze), mus jabłkowy 25g-wyrób własny, rozspanka, pomidor koktajlowy 15g, rzodkiewka 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne) Sałatka owocowa: gruszka, truskawka, borówka, kiwi na jogurcie z chią 150g (mleko i jego pochodne) posypane orzechami , herbata z melisy 200ml	Ziemniaki młode 150g Medaliony rybne z dorsza 60g (jaja kurze, gluten-pszenica, ryba) Surówka z pory i ananasa z jogurtem naturalnym 60g (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml Arbuz 50g
Czwartek 19.06.2025			
Piątek 20.06.2025 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Chleb orkiszowy 30g (gluten-pszenica, gluten-żyto) Plasterek z żółtego sera 30g (mleko i jego pochodne) papryka czerwona 20g, sałata, marchewka do chrupania 15g Herbata malinowa 200ml	Zupa z brokuł i makaronem 250ml (seler), jabłko 50g Baton owsiany z suszonymi owocami 1szt (gluten-pszenica)	Makaron pełnoziarnisty z serem białym 220g (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) polewa truskawkowa- wyrób własny 30ml (mleko i jego pochodne) Surówka z marchewki i jabłka 60g, Sok tłoczony z jabłka i brzoskwini 200ml

- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy.
- Pogrubioną czcionką **zaznaczane alergeny** z Rozporządzeniem 1169/2011
- Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.
- Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach.
- Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 3,7g/os, cukier 5,5g/os

Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 23.06.2025	Płatki gryczane na mleku (mleko) 250ml Chleb razowy (gluten-pszenica, gluten-żyto) 30g. Masło (mleko i jego pochodne) 4g Ser biały w plasterkach z rzodkiewką i ogórkiem 35g(mleko i jego pochodne)- wyrób własny, sałata , pomidor 15g , pestki dyni, jabłko 60g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa pieczarkowo- porowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), Arbuz 50g Smoothie zielone 200ml(natka pietruszki, jabłko, banan, szpinak) Ciastko bio 2szt(gluten-pszenica)	Kasza gryczana 100g Pulpet wieprzowy (szynka) w sosie pomidorowym 60g/50ml(gluten-pszenica, jaja, mleko i jego pochodne) Surówka z kapusty białej i marchewki 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Banan 60g
Wtorek 24.06.2025	Płatki ryżowe na mleku 250ml (mleko) Chleb ogrodnika 30g(gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z jajka z avocado (jaja kurze) 20g- wyrób własny ,roszponka, papryka 15g suszona morela Herbata truskawkowa 200m	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler), gruszka 50g Chałka z serkiem waniliowym i cynamonem 30g (gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Napój owocowy 200ml	Lasagnia z mięsem drobiowo-wieprzowym (szynka, filet z kurczaka) i warzywami (papryka, marchewka, pietruszka) 220g (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) Sok tłoczony z jabłka i buraka 200ml
Środa 25.06.2025	Szwedzki stół Kawa Anatol 200ml (mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten- pszenica) Bułka weka (gluten-pszenica) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Sałatka makaronowa 50g- wyrób własny (mleko, jaja kurze) , ser biały 20g(mleko), sałata, pomidor koktajlowy 15g,rzodkiewka 15g, ogórek zielony 15g	Rosół z makaronem 250ml (gluten-pszenica, seler) kiwi 50g Kasza kukurydziana 150g z polewa malinową 30ml (mleko i jego pochodne)posypane orzechami - wyrób własny Woda cytrynową 200ml	Ziemniaki młode 150g Pałki z kurczaka w ziołach 1szt Surówka z buraków czerwonych na ciepło 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Czwartek 26.06.2025	Kakao 200ml (mleko) Chleb słonecznikowy (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Chleb pszenny (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Pasta z mięsa 25g – wyrób własny, ogórek zielony 15g, rukola, marchewka do chrupania 15g	Zupa grochowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), jabłko 50g Serek homogenizowany z truskawkami 150g (mleko i jego pochodne)- wyrób własny z biskopciem 1szt (gluten- pszenica) Woda do picia 200ml	Kasza bulgur 100g (gluten- pszenica) Pieczeń wieprzowo- drobiowa (szynka, filet) w sosie pieczeniowym 60g/50ml (jaja kurze, gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 60g Kompot owocowy (jabłko, porzeczka) Gruszka 50g
Piątek 27.06.2025 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Płatki jaglane na mleku 250ml (mleko) Chleb żytni 30g (gluten-żyto) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Sałatka z fasolą czerwoną, pieczarką i jajkiem 35g – wyrób własny(mleko, jaja kurze) papryka żółta 15g, sałata, burak do chrupania 15g Herbata z melisy 200ml	Zupa zalewajka z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica) Talerzyk warzyw: ogórek zielony, kalarepa, marchewka, papryka czerwona 150g z sosem paprykowym 30ml(mleko i jego pochodne), Herbata miętowa 200ml	Pampuchy na parze z sosem truskawkowo-serowym 100g/30ml (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) Banan 50g
- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy. - Pogrubioną czcionką zaznaczane alergeny z Rozporządzeniem 1169/2011 - Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie. Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach. Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 3,7g/os, cukier 5,5g/os			