

Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 15.09.2025	Płatki jaglane na mleku (mleko,) 250ml Chleb razowy (gluten-pszenica, gluten-żyto)30g. Masło (mleko i jego pochodne) 4g Ser biały z rzodkiewką i ogórkiem 35g(mleko i jego pochodne)- wyrób własny, sałata , pomidor 15g , pestki dyni, kalarepa 20g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa pieczarkowo- porowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne) Jabłko pieczone z żurawiną 80g, Napój owocowy 200ml	Kasza gryczana 100g Pulpet wieprzowy (szynka) w sosie pomidorowym 60g/50ml(gluten-pszenica, jaja, mleko i jego pochodne) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Banan 60g
Wtorek 16.09.2025	Zupa mleczna z ryżem na mleku 250ml 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, marchewka 15g Herbata truskawkowa 200m	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler), gruszka 50g Chałka z dżemem malinowym 30g (gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Maślanka 200ml (mleko)	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 17.09.2025	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 Szynka pieczona 50g- wyrób własny , 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 truskawkową 30ml (mleko i jego pochodne)posypane orzechami - wyrób własny Woda cytrynową 200ml	Ziemniaki 150g Pałki z kurczaka w ziołach 1szt Surówka z buraków czerwonych na ciepło 60g (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Śliwka 50g
Czwartek 18.09.2025	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 jagodaamii 150g (mleko i jego pochodne)- wyrób własny z biskopiem 1szt (gluten- pszenica) Woda do picia 200ml	Kasza bulgur 100g (gluten- pszenica) Zrazik rybny(dorsz) w sosie koperkowym 60g/50ml (jaja kurze, gluten-pszenica, mleko i jego pochodne, ryba) Surówka: kiszona kapusta z jabłkiem z oliwą z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i porzeczek 200ml
Piątek 19.09.2025 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Płatki gryczane 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, jajka 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			

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 22.09.2025	Płatki żytnie na mleku 250ml (mleko) Chleb owsiany 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z tuńczyka i serem białym 25g -wyrób własny(ryba, mleko), sałata, rzodkiew biała 15g, pomidor 15g Herbata jabłkowa 200ml	Zupa szczawiowa z ryżem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, jaja kurze) nektarynka 60g Sałatka z arbuza z serem fetą i słonecznikiem 150g (mleko)	Ziemniaki 150g Kotlet schabowy panierowany 60g (jaja kurze, gluten-pszenica) Surówka z kapusty czerwonej na ciepło 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, porzeczka) Banan 60g
Wtorek 23.09.2025	Kluski lane na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Bułka zwykła 30g (gluten-pszenica) Jajecznica ze szczypiorkiem 30g (jajka kurze) papryka czerwona 20g, sałata, marchewka do chrupania 15g, pestki dyni. Herbata malinowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselki z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne) gruszka 50g Kasza manna z polewą truskawkową 150g/30ml (mleko, gluten-pszenica)	Ryz brązowy 100g Pieczeń wieprzowa (szynka) w sosie pieczeniowym 60g/50ml (jaja kurze, gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Surówka z selera i rodzynek ze śmietaną 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i porzeczki 200ml
Środa 24.09.2025	Szwedzki stół Kawa inka 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, rozponka, pomidor koktajlowy 15g,rzodkiewka 15g	Zupa krupnik z ziemniakami i kasza pęczak 250ml (gluten- jęczmień, seler), jabłko 60g Pana cotta z sosem malinowym posypane orzechami 150g/50ml (mleko i jego pochodne, orzech)-wyrób własny	Penne z łososia i dorsza, koper włoski, szczypiorek ze śmietaną 220g (ryba, mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Śliwka 50g
Czwartek 25.09.2025	Mleko 200ml Chleb pszenny (gluten- pszenica) 30g Chleb kukurydziany (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Kiełbasa krakowska sucha 25g – wyrób własny, ogórek zielony 15g, sałata, marchewka do chrupania 15g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), banan 60g Rożki francuskie z jabłkiem (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) 1szt- wyrób własny Maślanka wiśniowa 150ml (mleko i jego pochodne)-wyrób własny	Kasza jęczmienna 100g (gluten-pszenica) Filet z indyka z warzywami (marchewka por, papryka) 60g Surówka: fasolka szparagowa na parze 60g Sok tłoczony z jabłka 200ml
Piątek 26.09.2025 DZIEŃ W WEGETARIAŃSKI	Płatki jaglane na mleku 250ml (mleko) Chleb graham 30g (gluten- pszenica, gluten-żyto) Masło (mleko i jego pochodne)4g Paszтет z cukinii 25g-wyrób własny (gluten-pszenica, jaja kurze) , ogórek kiszony 15g, sałata, rzodkiewka biała 15g, suszona żurawina. Herbata owocowa 200ml	Zupa żurek ze śmietaną i jajkiem 250ml (mleko i jego pochodne, seler, jaja kurze) brzoskwinia 60g Tost po hawajsku 1szt (gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Lemoniada pomarańczowa 200ml	Naleśniki z maki orkiszowej z serem białym i frużeliną wiśniową 180g (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Kompot owocowy 200ml (jabłko, porzeczka) Gruszka 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**