

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 27.10.2025	Płatki ryżowe na mleku 250ml (mleko) Chleb owsiany 30g (gluten- pszenica, gluten-żyto) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Serek wiejski 40g (mleko i jego pochodne), rzodkiewka 15g, sałata, pomidor 15g, pestki dyni, jabłko 50g Herbata z czarnej porzeczki 200ml	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (seler, mleko i jego pochodne), banan 50g Kisiel wiśniowy do picia 150ml Chlebek lekki żytni 1szt Marchewka do chrupania 20g	Ziemniaki 150g Kotlet mielony 60g(szynka) (gluten-pszenica, jaja kurze) Surówka: 1) z ogórka zielonego i avocado ze śmietaną 30g mleko i jego pochodne 2) marchewka na parze 30g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) kiwi 40g
Wtorek 28.10.2025	Lane kluski na mleku 250ml (mleko, gluten- żyto, gluten- pszenica, jaja kurze) Chleb sezamowy 30g (gluten- pszenica, sezam) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Jajko gotowane z dipem paprykowym (jaja kurze, mleko i jego pochodne) sałata, papryka czerwona 15g pestki słonecznika, jabłko Herbata rumiankowa 200ml	Zupa z soczewicy z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler) gruszka 50g Serek homogenizowany z truskawkami 150g (mleko i jego pochodne)- wyrób własny z biszkoitem 1szt (gluten- pszenica) Woda do picia 200ml	Łazanki z kapusty kiszzonej z kiełbasą i mięsem drobiowym 220g (gluten-pszenica) Sok tłoczony z jabłka 200ml
Środa 29.10.2025	Szwedzki stół Kawa Anatol 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), ser biały 25g roszponka, pomidor koktajlowy 15g, suszona morela	Zupa pieczarkowo- porowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), melon 50g Sałatka owocowa: gruszka, kiwi, granat, kiwi, brzoskwinia na jogurcie z chią 150g (mleko i jego pochodne) posypane orzechami, herbata z melisy 200ml	Ryż brązowy 100g Ala gyros drobiowy 60g Surówka z sałaty lodowej ,pomidora, papryki ,ogórka z natką pietruszki i oliwa z oliwek 60g Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml Jabłko 50g
Czwartek 30.10.2025	Mleko 200ml Chleb słonecznikowy (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Chleb kukurydziany (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Szynka z indyka 25g – wyrób własny, ogórek zielony 15g, rukola, marchewka do chrupania 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne) Ciasto z buraka 1szt (mleko, jaja kurze, gluten-pszenica)-wyrób własny., bawarka 200ml (mleko)	Ziemniaki 100g Ryba dorsz po grecku 60g/60ml (jaja kurze, ryba, gluten- pszenica) Sok tłoczony jabłko- aronii 200ml
Piątek 31.10.2025 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, jajka kurze) papryka żółta 15g, sałata, burak do chrupania 15g Herbata z melisy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietaną 250ml (seler, mleko i jego pochodne) pomarańcza 50g Talerzyk warzyw: ogórek zielony, kalarepa, marchewka, papryka czerwona 150g z hummusem 30ml(mleko i jego pochodne), Herbata miętowa 200ml	Naleśniki z mąki orkiszowej z musem jabłkowym i serem białym 180g (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) mandarynka 30g
- 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 03.11.2025	Kasza manna na mleku 250ml (mleko, gluten- pszenica) Chleb sezamowy 30g (gluten- pszenica, sezam) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Szynka drobiowa 25g kielki, ogórek zielony 15g pestki dyni , pomidor 15g, jabłko 50g. Herbata miętowa 200ml	Krem z brokuł 250ml(mleko i jego pochodne, seler), banan 60g Rogalik maślany z pastą z avocado 30g (gluten-pszenica) Maślanka jagodowa 200ml (mleko i jego pochodne)	Kasza bulgur 100g (gluten pszenica) Zrazik drobiowy w sosie pieczarkowym 60g/50ml (mleko i jego pochodne) Surówka: 1)z kalarepy z papryką z oliwą z oliwek.2) marchewka z jabłkiem 30g Sok tłoczony z jabłka i czerwonej porzeczki 200ml
Wtorek 04.11.2025	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 jajko kurze), sałata, kalarepa 15g, papryka czerwona 15g , pestki słonecznika Herbata owocowa 200ml	Zupa jarzynowa z fasolki szparagowej z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne) gruszka 50g Budyń czekoladowy 150g (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) z polewą wiśniową 50ml posypane orzechami.	Ryz curry 100g Gulasz drobiowy (filet) z warzywami (marchewka ,por, papryka) 60g Surówka: 1)kalafior, sałata, ogórek w śmietanie 300g (mleko i jego pochodne) 2) fasolka szparagowa na parze 30g Kompot owocowy 200ml (malina, porzeczka) Melon 60g
Środa 05.11.2025	Szwedzki stół Kawa Inka 200ml (mleko, gluten-żyto, gluten- jęczmień) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Bułka weka 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Schab pieczony w ziołach -wybór własny 25g,konfitura ze śliwki 20g, pomidor koktajlowy 15g, roszponka., jabłko 50g	Zupa minestrone z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica),kiwi 50g Kiwi na chmurce- wafel ryżowy z serem białym i kiwi (mleko i jego pochodne)- wyrób własny, woda cytrynowa z imbirem 200ml	Ziemniaki młode 100g Gołąbki z kapusty białej z ryżem i mięsem wieprzowym (szynka) 180g w sosie pomidorowym 50ml (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i mięty 200ml
Czwartek 06.11.2025	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, rukola , pomidor 15g , pestki dyni, jabłko 60g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa żurek ze śmietaną i jajkiem 250ml (mleko i jego pochodne, seler, jaja kurze), gruszka 50g Ciasto marchewkowe 1szt (mleko, jaja kurze, gluten-pszenica)-wyrób własny. Smoothie żółte na kefirze (mleko) 200ml (mango ,melon, ananas)- wyrób własny	Makaron razowy z tuńczykiem z papryką, szczypiorkiem ze śmietaną 220g (gluten-pszenica, mleko) Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml kiwi 50g
Piątek 07.11.2025 DZIEŃ WEGETARIAŃSKI	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb słonecznikowy 30g (gluten- pszenica, gluten-żyto) Masło (mleko i jego pochodne)4g Hummus pomidorowe 25g-wyrób własny , ogórek kiszony 15g, sałata, rzodkiewka biała 15g, suszona morela Herbata owocowa 200ml	Zupa z kiszonej kapusty i ziemniakami 250ml (seler) Jabłko pieczone z żurawiną 100g, Napój owocowy 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**