

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 08.12.2025	Płatki owsiane na mleku 250ml Chleb słonecznikowy 30g(gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Ser kozi 15g (mleko i jego pochodne),sałata, pomidor 15g, kalarepa 15g, jabłko 50g Herbata truskawkowa 200ml	Zupa ziemniaczana 250ml (seler, gluten-pszenica) gruszka 60g Ciastko owsiane 2szt(gluten-pszenica, jaja kurze)-wyrób własny Woda pomarańczowa 200ml	Ryż curry 100g Filet z kurczaka w sosie śmietanowo - ziołowym 60g/50ml (mleko) Surówka: fasolka szparagowa z papryką i marchewką z oliwą z oliwek 60g Kompot owocowy (jabłko, porzeczka) melon 50g
Wtorek 09.12.2025	Kluski lane na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Bułka zwykła 30g (gluten-pszenica) Jajecznicza ze szczypiorkiem 30g (jajka kurze) papryka czerwona 20g, sałata, marchewka do chrupania 15g, pestki dyni. Herbata malinowa 200ml	Zupa krupnik z ziemniakami i kasza pęczak 250ml (gluten- jęczmień, seler) Jabłko pieczone z żurawiną 100g, Napój owocowy 200ml	Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym (szynka) i warzywami (marchewka, por) 220g (gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 10.12.2025	Szwedzki stół Kawa lina 200ml (mleko, gluten-żyto, gluten- jęczmień) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Bułka weka 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne), dżem z dyni 20g,kiełbasa krakowska sucha 20g, pomidor koktajlowy 15g, roszponka, rzodkiewka 15g, gruszka 30g	Zupa porowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica) Sałatka owocowa: gruszka, kiwi, granat, kiwi, brzoskwinia na jogurcie z chią 150g (mleko i jego pochodne) posypane orzechami , herbata z melisy 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet z brokuł 60g (jajka kurze, gluten-pszenica) Mix surówek :1) pomidory ze śmietaną 30g (mleko) 2) marchewka na parze 30g Kompot owocowy (agrest, jabłko) 200ml, Banan 60g
Czwartek 11.12.2025	Mleko 200ml Chleb owsiany 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Chleb pszenny 30g (gluten-pszenica) Masło (mleko i jego pochodne) 8g Paszтет drobiowy 25g- wyrób własny (gluten-pszenica, jaja kurze) pomidor 15g, rzodkiew biała 15g, roszponka, pestki słonecznika, jabłko 50g	Zupa zalewajka z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica) mandarynka 50g Racuchy z mąki orkiszowej z jabłkiem 1szt (gluten-pszenica, jaja kurze, mleko)-wyrób własny. Woda z cytryną 200ml	Kasza gryczana 150g Kotlet pożarski 60g (filet) (gluten-pszenica, jaja kurze) Surówka z buraczków na ciepło 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml
Piątek 12.12.2025 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 minestrone z makaronem 250ml(seler, gluten-pszenica) mandarynka 50g Chałka z pastą avocado i kakao 30g (mleko i jego pochodne, gluten - pszenica) woda z cytryną 200ml	Ziemniaki 100g Ryba dorsz po grecku 60g/60ml (jaja kurze, ryba, gluten- pszenica) Kompot owocowy (jabłko, porzeczka) melon 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			

Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 15.12.2025	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, jabłko 50g, papryka czerwona 15g, pestki słonecznika Herbata owocowa 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 250ml (seler), banan 50g Melba”- kasza manna z białym serem z polewą malinową 150g (mleko, gluten-pszenica) Woda pomarańczowa z imbirem 200ml	Makaron razowy 100g (gluten-pszenica) Pulpet wieprzowy (szynka) w sosie pieczarkowym 60g/50ml(gluten-pszenica, jaja, mleko i jego pochodne) Surówka: brokuł na parze 60g Kompot owocowy (porzeczka, agrest)200ml, mandarynka 60g
Wtorek 16.12.2025	Kakao 200ml (mleko) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Chleb sezamowy 30g (gluten- pszenica, sezam) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Szynka z indyka 25g kielki, ogórek zielony 15g pestki słonecznika, kalarepa. Herbata rumiankowa 200ml	Krem z dyni 250ml (mleko i jego pochodne), melon 60g Jogurt naturalny 150ml (mleko i jego pochodne) z kawałkami owoców suszonych z orzechami (figi, daktyl)- wyrób własny	Kasza jęczmienna 100g (gluten-pszenica) Sztuka mięsa (szynka) 60g w sosie pieczeniowym 50ml (mleko i jego pochodne) Surówka z buraczków czerwonych oliwa z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 17.12.2025	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 Szynka drobiowa 25g, ser żółty 25g (mleko i jego pochodne), sałata, pomidor koktajlowy 15g, jabłko 60g	Zupa z selera naciowego z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica) gruszka 60g Ciepłe lody- wafelek z serkiem waniliowym 1szt (gluten-pszenica, mleko) Woda cytrynowa z imbirem 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet z dorsza pod beszamelem 60g(jaja kurze, ryba, gluten-pszenica) Surówka : z kiszonej kapusty i jabłka. 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) mandarynka 50g
Czwartek 18.12.2025	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 ze słodkiej kapusty i ziemniakami 250ml (seler) melon 50g Muffinki bananowe 1szt (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica, jaja kurze)- wyrób własny, Bawarka 200ml (mleko i jego pochodne)- wyrób własny	Ryż curry 100g Gulasz z indyka z warzywami (cukinia, papryka) 60g Surówka z sałaty lodowej z ogórkiem, natka pietruszki z oliwą z oliwek 60g (sezam) Sok tłoczony z jabłka i brzoskwini 200ml
Piątek 19.12.2025 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko, gluten-orkisz) Chleb sezamem 30g (gluten-pszenica, gluten-żyto, sezam) Masło (mleko i jego pochodne)4g Paszтет z grochu 25g-wyrób własny (gluten-pszenica, jaja kurze), ogórek kiszony15g, sałata, kalarepa 15g, suszona żurawina. Herbata z melisy 200ml	Zupa z brokuł z ziemniakami 250ml (seler), jabłko 50g 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**