

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 22.12.2025	Zupa mleczna z ryżem (mleko)250ml Chleb razowy (gluten-pszenica, gluten-żyto)30g. Masło (mleko i jego pochodne) 4g Twarożek z rzodkiewką i ogórkiem 35g(mleko i jego pochodne)- wyrób własny, sałata , pomidor 15g , pestki dyni. Herbata rumiankowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler), gruszka 50g Rożki francuskie z jabłkiem (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) 1szt- wyrób własny Woda cytrynowa z imbirem 200ml	Kasza gryczana 100g Ala gyros drobiowy 60g Surówka: brokuł z marchewką 60g Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml Jabłko 50g
Wtorek 23.12.2025	Płatki żytnie na mleku 250ml (mleko, gluten- żyto) Chleb sezamowy 30g (gluten- pszenica, sezam) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Jajko gotowane z dipem paprykowym (jaja kurze, mleko i jego pochodne) sałata, ogórek zielony 15g pestki słonecznika Herbata rumiankowa 200ml	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (seler, mleko i jego pochodne) ,melon 50g Wafle ryżowy z musem z mango 1szt (mleko i jego pochodne) Napój owocowy 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet mielony 60g(szynka) (gluten-pszenica, jaja kurze) Surówka: z ogórka zielonego i avocado ze śmietaną 60g (mleko i jego pochodne) 30g Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml
Poniedziałek 29.12.2025	Kakao 200ml (mleko) Chleb wieloziarnisty (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Chleb kukurydziany (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Szynka z drobiowa 25g – wyrób własny, ogórek kiszony 15g, kiełki, marchewka do chrupania 15g	Zupa jarzynowa z brukselki z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne) pomarańcza 60g Budyń waniliowy 150g (mleko i jego pochodna, gluten- pszenica) z orzechami (orzech)- wyrób własny	Makaron razowy z tuńczykiem z papryką, szczypiorkiem ze śmietaną 220g (gluten-pszenica, mleko) Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml kiwi 50g
Wtorek 30.11.2025	Kasza kukurydziana na mleku 250ml (mleko) Chleb owsiany 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z sera białego i pomidorów suszonych 25g (mleko), sałata, kalarepa 15g, papryka czerwona 15g , pestki słonecznika. Herbata jabłkowa 200ml	Zupa z soczewicy z makaronem 250ml (seler, gluten-pszenica), melon 50g Chlebek żytni z masłem i miodem 1szt (mleko) Napój owocowy 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet schabowy panierowany 60g (jaja kurze, gluten-pszenica) Surówka z ogórka kiszzonego 60g Sok tłoczony z jabłka i brzoskwini 200ml
Środa 31.12.2025	Zupa mleczna z makaronem 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb pszenny 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Kiełbasa krakowska sucha 25g, ogórek 15g, kalarepa 15g,sałata, pestki słonecznika	Zupa z brokuł i ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), gruszka 50g Serek homogenizowany z truskawkami 150g (mleko i jego pochodne)- wyrób własny z biszkoptem 1szt (gluten- pszenica) Woda do picia 200ml	Ryż brązowy 100g Leczo z warzyw z ciecierzycą w pomidorach 120g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) mandarynka 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
Piątek 02.01.2026	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 pomidorowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica) kiwi 60g Baton owsiany z suszonymi owocami 1szt (gluten-pszenica) Napój owocowy 200ml	Placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 180g/5ml (mleko, pszenica) Surówka z marchewki z ananasem 60g Kompot owocowy 200ml (rabarbar, agrest) gruszka 40g
Poniedziałek 05.01.2026	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 kalafiorowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), banan 60g Kisiel malinowy do picia 150ml Pałka kukurydziana 1szt	Ryż paraboliczny 100g Kotlet z jajka 60g (jajka kurze, gluten-pszenica) Surówka : marchewka z groszkiem 60g Sok tłoczony z jabłka i gruszki 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			