

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 19.01.2026	Musli domowe na mleku 250ml (mleko) Chleb dyniowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z tuńczyka i jajkiem 25g (ryba, jaja kurze), roszponka, rzodkiew biała 15g, papryka czerwona 15g, jabłko 50g Herbata jabłkowa 200ml	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml (mleko i jego pochodne, seler, gluten-pszenica), kiwi 50g Rogalik maślany z pastą z avocado 30g (gluten-pszenica) Maślanka jagodowa 200ml (mleko i jego pochodne)	Ziemniaki 150g Pieczeń wieprzowa – drobiowa (szynka, filet) z żurawiną w sosie musztardowym 60g/50ml (jaja kurze, gluten-pszenica, mleko i jego pochodne, gorczyca) Surówka : kalarepa z papryką z oliwą z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) gruszka 50g
Wtorek 20.01.2026	Płatki gryczane na mleku (mleko) 250ml Chleb owsiany 30g (gluten-pszenica, gluten-żyto) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Serek wiejski 40g (mleko i jego pochodne), rzodkiewka 15g, szczypiorek, papryka czerwona 15g, jabłko 50g, pestki dyni. Herbata z czarnej porzeczki 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler), melon 50g Ryż zapiekany z jabłkami i sosem wiśniowym 220g (mleko) woda pomarańczowa 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 21.01.2026	Szwedzki stół Kawa Inka 200ml (mleko, gluten-żyto, gluten-jęczmień) Chleb razowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Bułka weka 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Schab pieczony w ziołach -wybór własny 25g, ½ jajka , pomidor koktajlowy 15g, orzech włoski, roszponka	Zupa z kiszonej kapusty i ziemniakami 250ml (seler), banan 50g Brzoskwinie jajeczko- wafel ryżowy z serem białym i brzoskwinia (mleko i jego pochodne)- wyrób własny	Mix kasza gryczana i jęczmienna 100g (gluten-pszenica) Gulasz drobiowy (filet z kurczaka) z warzywami (cukinia, papryka) 60g Surówka: kalafior z brokułem na parze 60g (Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml gruszka 50g
Czwartek 22.01.2026	Kakao 200ml (mleko) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Chleb pszenny 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Kabanosy drobiowe 40g pomidor 15g, rzodkiew biała 15g, roszponka, pestki słonecznika, jabłko 50g	Zupa pieczarkowo- porowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica), pomarańcza 50g Jogurt naturalny z chią 150ml (mleko i jego pochodne) z owocami suszonymi z orzechami - wyrób własny	Ziemniaki 150g Kotlet z dorsza pod beszamelem 60g (jaja kurze, ryba, gluten-pszenica) Surówka : z kiszonej kapusty i jabłka. 60g Sok tłoczony jabłko- aronii 200ml
Piątek 23.01.2026 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Płatki ryżowe na mleku 250ml (mleko) 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, kiełki, marchewka do chrupania 15g, suszona morela Herbata malinowa 200ml	Zupa barszcz biały ze śmietaną i jajkiem 250ml (mleko i jego pochodne, seler, jaja kurze), jabłko 50g Pizzerki z warzywami i serem żółtym 50g (mleko, gluten-pszenica) Woda cytrynowa 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
Poniedziałek 26.01.2026	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) kielki, pomidor 15g pestki dyni, jabłko 50g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselki z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne) kiwi 50g Kasza manna z polewą truskawkową 150g/30ml (mleko, gluten-pszenica) Napój owocowy 200ml	Ryż brązowy 100g Leczo z cukinii ,papryki, pomidorów z mięsem wieprzowym 60g, Surówka: kalafior na parze 60g Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml
Wtorek 27.01.2026	Kluski lane na mleku 250ml (gluten-pszenica, jaja kurze) Chleb ogrodnika 30g(gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Parówka z szynki 25g, pomidor 15g, marchewka do chrupania 15g,sałata, pestki słonecznika Herbata owocowa 200ml	Zupa grochowa z makaronem 250ml (seler, gluten- pszenica) banan 60g Ślimaki francuskie z szynką i żółtym serem (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) 1szt- wyrób własny Woda cytrynowa z imbirem 200ml	Ziemniaki 100g Gołąbki z kapusty białej z ryżem i mięsem wieprzowym (szynka) 180g w sosie pomidorowym 50ml (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml gruszka 50g
Środa 28.01.2026	Szwedzki stół Kawa zbożowa 200ml (mleko, gluten-żyto, gluten- jęczmień) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Bułka weka 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Fruzelina z truskawek -wybór własny 25g,szynka drobiowa 25g , pomidor koktajlowy 15g, suszona morela, roszponka, ogórek zielony.	Zupa ziemniaczana 250ml (seler, gluten-pszenica) kiwi 60g Mus budyniowo-serowy 100g (mleko i jego przetwory) z polewą malinową posypane orzechami -wyrób własny, woda do picia 200ml	Kasza bulgur 100g (gluten-pszenica) Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 60g/50ml Surówka: fasolka szparagowa na parze 60g Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml
Czwartek 29.01.2026	Mleko 200ml Chleb pszenny (gluten- pszenica) 30g Chleb kukurydziany (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Ser biały w plasterkach z rzodkiewką i szczypiorkiem 35g(mleko i jego pochodne)-wyrób własny, sałata , pestki dyni, jabłko 60g Herbata rumiankowa 200ml	Krem z zielonego groszku 250ml (mleko i jego pochodne), melon 60g Ciastko owsiane 2szt(gluten-pszenica, jaja kurze)-wyrób własny Woda pomarańczowa 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet pożarski (filet z kurczaka)60g (jaja kurze, gluten-pszenica) Surówka: sałata mix ze szczypiorkiem na jogurcie 60g (mleko) Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) pomarańcza 60g
Piątek 30.01.20256 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 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	Naleśniki z mąki orkiszowej z serem białym 180g (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) i polewa truskawkową 50ml Sok tłoczony z jabłka i wiśni 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			