

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 16.02.2026	Kasza manna na mleku 250ml (mleko, gluten- pszenica) Chleb sezamowy 30g (gluten- pszenica, sezam) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Szynka drobiowa 25g kiełki, pomidor 15g pestki dyni , jabłko 50g. Herbata miętowa 200ml	Zupa z cukinii z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica), gruszka 50g Budyń czekoladowy 150g (mleko i jego pochodna, gluten- pszenica) z orzechami z polewą wiśniową (orzech)- wyrób własny	Ziemniaki 150g Kotlet schabowy panierowany 60g (jaja kurze, gluten-pszenica) Surówka z ogórka kiszzonego 60g Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml Melon 50g
Wtorek 17.02.2026	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	Krem z białych warzyw 200ml (seler, mleko i jego pochodne), banan 50g Rogalik maślany z pastą z avocado 30g (gluten-pszenica) Woda cytrynowa z imbirem 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
Środa 18.02.2026	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) kiwi 50g Jogurt z mango 150ml (mleko) z biszkoptem 2szt (gluten-pszenica) Napój owocowy 200ml	Ryż paraboliczny 100g Curry warzywne z kalafiozem i ciecierzycą 120g Kompot owocowy (jabłko, porzeczka) Jabłko 50g
Czwartek 19.02.2026	Kakao 200ml (mleko) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Chleb pszenny 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Kiełbasa krakowska sucha 35g 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 Kiwi na chmurce- wafel ryżowy z serem białym i kiwi (mleko i jego pochodne)- wyrób własny .Woda cytrynowa z imbirem 200ml	Ziemniaki 100g Ryba dorsz po grecku 60g/60ml (jaja kurze, ryba, gluten- pszenica) Sok tłoczony jabłko- aronii 200ml
Piątek 20.02.2026 DZIEŃ 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 z soczewicy z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler) jabłko 50g Tost z serem żółtym 1szt (gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Woda pomarańczowa 200ml	Pierogi leniwe 220g (mleko i jego pochodne, jaja kurze ,gluten- pszenica)- wyrób własny Surówka z marchewki i ananasa 60g, Kompot owocowy (agrest, porzeczka) 200ml, gruszka 50g

- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża glutenowe, soję, jaja, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy, skorupiaki, łubin, mięczaki
- 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 1g/100g, cukier 5g/250ml

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 23.02.2026	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko, gluten -jęczmień) Chleb orkiszowy 30g (gluten- pszenica, gluten-żyto) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Serek wiejski 40g (mleko i jego pochodne), rzodkiewka 15g, sałata, ogórek zielony 15g, pestki dyni. Herbata z czarnej porzeczki 200ml	Zupa z szpinakowo-szczawiowa z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler, jaja kurze) Chafka z masłem i dżemem truskawkowym 30g (mleko i jego pochodne, gluten - pszenica) Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml	Kasza jęczmienna 100g (gluten-pszenica) Wieprzowina (szynka) w sosie słodko – kwaśnym 60g/50ml Surówka: kalafior na parze 60g Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml 50g
Wtorek 24.02.2026	Zupa budyniowa 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb ogrodnika 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Omlęciki z jajka i papryką (jaja kurze) 20g- wyrób własny ,roszponka, pomidor 15g , suszona morela Herbata truskawkowa 200ml	Rosół z makaronem 250ml (gluten-pszenica, seler), kiwi 60g Śliwka pod kruszonką 100g (mleko i jego pochodne, gluten-pszenica, gluten-owies) Woda cytrynowa 200ml	Ziemniaki 150g Pałki z kurczaka w ziołach 1szt Surówka : colesław z białej kapusty 60g (mleko i jego pochodne, gorczyca) Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 25.02.2026	Szwedzki stół Kakao 200ml (mleko) Chleb dyniowy (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Chleb pszenny (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Pasta z mięsa 25g – wyrób własny, ser biały 25g(mleko) ogórek zielony 15g, rukola, kalarepa do chrupania 15g, pomidor koktajlowy 15g	Krem z buraków 250ml (seler) Jabłko pieczone z żurawiną 100g, Napój owocowy 200ml	Makaron razowy 100g (gluten-pszenica) Gulasz z warzywami (cukinia, papryka, fasolka szparagowa) 60g Surówka: kalafior z brokułem na parze 60g (Sok tłoczony z jabłka i brzoskwini 200ml
Czwartek 26.02.2026	Mleko 200ml Chleb razowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Bułka weka 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Kabanosy drobiowe 40g pomidor 15g, rzodkiew biała 15g, roszponka, pestki słonecznika.	Zupa grochowa z ziemniakami 250ml (seler), jabłko 50g Deser owsiany z nasionami chia z jogurtem i owocami 150g(mleko, gluten-pszenica)	Kotlet z kaszy gryczanej z serem białym w sosie musztardowym 180g/50ml (mleko i jego pochodnie, gluten-pszenica, jaja kurze, gorczyca) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki na oliwie z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i rabarbaru 200ml
Piątek 27.02.2026 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Zupa mleczna z ryżem 250ml (mleko) Chleb ogrodnika 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło (mleko i jego pochodne)4g Sałatka jarzynowa 35g (mleko i jego pochodne, jaja kurze)- wyrób własny rzodkiewka 15g, sałata, pestki dyni. Herbata miętowa 200ml	Zupa minestrone z fasolą czerwoną z makaronem 250ml(seler, gluten-pszenica) Szarlotka z jabłkiem 1szt (mleko i jego pochodne, gluten-pszenica, jaja kurze)- wyrób własny, bawarka 200ml (mleko)	Ziemniaki 150g Medaliony rybne z dorsza 60g (jajka kurze, gluten-pszenica, ryba) Surówka z pory i ananasa z jogurtem naturalnym 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml

- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża glutenowe, soję, jaja, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy, skorupiaki, łubin, mięczaki
- 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 1g/100g, cukier 5g/250ml**