

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 02.03.2026	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 malinowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (seler, mleko i jego pochodne) banan 50g Ślimaki francuskie z szynką i żółtym serem (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) 1szt- wyrób własny Woda cytrynowa z imbirem 200ml	Ziemniaki 150g Pieczeń wieprzowo – drobiowa (szynka, filet)z żurawiną w sosie pieczarkowym 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 03.03.2026	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 kiełki, pomidor 15g pestki słonecznika , marchewka do chrupania 15g. Herbata rumiankowa 200ml	Zupa krupnik z ziemniakami i kasza pęczak 250ml (gluten- jęczmień, seler), jabłko 60g Kulki mocy 1szt-płatki owsiane, miód, kakao (gluten-pszenica, mleko jego przetwory) Woda pomarańczowa 200ml	Ryż curry 100g Kotlet z kalafiora 60g (gluten-pszenica) Mix surówek :1) pomidory ze szczypiorkiem z oliwą z oliwek 30g (mleko) 2) marchewka na parze 30g Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 04.03.2026	Szwedzki stół Kawa Anatol 200ml (mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten- pszenica) Bułka weka (gluten-pszenica) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Szynka pieczona 50g- wyrób własny , ser biały 20g(mleko), sałata, pomidor koktajlowy 15g,rzodkiewka 15g, ogórek zielony 15g, jabłko 50g	Zupa z ogórkowa z ziemniakami 250ml (seler), gruszka 50g Marchewka z dynią i żurawiną 100g Herbata melisa 200ml	Kasza bulgur 100g(gluten-pszenica) 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) kiwi 50g
Czwartek 05.03.2026	Zupa mleczna z ryżem na mleku 250ml 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	Zupa fasolowa z makaronem 250ml (seler, gluten- pszenica), kiwi 50g Melba"- kasza manna z białym serem z polewą malinową 150g (mleko, gluten-pszenica) Woda pomarańczowa 200ml	Ziemniaki 150g Miruna w cieście naleśnikowym 60g(jaja kurze, ryba, gluten-pszenica) Surówka : z kiszonej kapusty i jabłka. 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) pomarańcza 50g
Piątek 06.03.2026 DZIEŃ WEGETARIANSKI	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, jabłko 50g Herbata owocowa 200ml	Zupa zalewajka z ziemniakami 250ml (seler, mleko, jaja kurze i jego pochodne, gluten-pszenica) 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 i musem z jabłek 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 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			

Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 09.03.2026	Zupa mleczna z zacierką (mleko, gluten-pszenica) 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, jabłko 50g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselki z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne) pomarańcza 50g Kisiel truskawkowy z jabłkiem 150ml	Kasza gryczana 100g Pulpet wieprzowy (szynka) w sosie pomidorowym 60g/50ml (gluten-pszenica, jaja, mleko i jego pochodne) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Banan 60g
Wtorek 10.03.2026	Płatki żytnie na mleku 250ml (mleko, gluten-żyto) Chleb sezamowy 30g (gluten- pszenica, sezam) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Jajko sadzone (jaja kurze) kielki, ogórek zielony 15g pestki słonecznika, marchewka do chrupania 15g Herbata miętowa 200ml	Zupa kiszzonej kapusty z ziemniakami 250ml (seler), kiwi 50g Ciepłe lody- wafelek z serkiem waniliowym 1szt (gluten-pszenica, mleko)	Kopytka z dyni z sosem pieczarkowo-serowym 220g/50ml (mleko, gluten-pszenica) Surówka : sałata lodowa z pomidorem z oliwą z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Melon 50g
Środa 11.03.2026	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	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler), jabłko 50g Smoothie tropikalne 200ml (ananas, marchewka, mango, jabłko, banan) Pałka kukurydziana 1szt	Placki jaglane z sosem jogurtowym 180g/5ml (mleko, gluten-pszenica) Surówka z marchewki z jabłkiem 60g Woda pomarańczowa 200ml gruszka 40g
Czwartek 12.03.2026	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, jabłko 50g	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (seler, mleko i jego pochodne), mandarynka 50g Muffinki bananowe 1szt (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica, jaja kurze)- wyrób własny, Bawarka 200ml (mleko i jego pochodne)- wyrób własny	Ziemniaki 150g Filet z indyka w panierce ze słonecznikiem 60g (gluten-pszenica, jaja kurze, sezam) Surówka: z kapusty czerwonej, papryki i natki pietruszki z jogurtem 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Piątek 13.03.2026 DZIEŃ WEGETARIAŃSKI	Płatki jaglane na mleku 250ml (mleko) Chleb żytni 30g (gluten-żyto) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z oliwek, awokado i sera fety 35g – wyrób własny (mleko) papryka żółta 15g, sałata, burak do chrupania 15g Herbata z melisy 200ml	Krem z soczewicy i pomidorów z parmezanem 250ml (seler, mleko) kiwi 50g Ryż zapiekany z jabłkami i sosem wiśniowym 220g (mleko) woda pomarańczowa 200ml	Penne z łososia i morszczuka, koper włoski, szczypiorek ze śmietaną 220g (ryba, mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) Kompot owocowy (jabłko, porzeczka) Melon 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			