

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 27.04.2026	Zupa mleczna z zacierką (mleko, gluten-pszenica)250ml Chleb jaglany 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 melisa 200ml	Zupa krupnik z ziemniakami i kasza pęczak 250ml (gluten- jęczmień, seler), jabłko 60g Smoothie zielone 200ml(natka pietruszki, jabłko, banan, szpinak) Ciastko fit 1szt (gluten- pszenica)	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 28.04.2026	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.	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 250ml (seler), gruszka 50g Racuchy z jabłkiem i cynamonem z mąki orkiszowej 1szt (gluten-pszenica, jaja kurze, mleko)- wyrób własny. Woda z cytryną 200ml	Kasza gryczana biała 100g Kotlet z kalafiora i brokuł 60g (gluten-pszenica) Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki z oliwa z oliwek Sok tłoczony jabłko- aronii 200ml
Środa 29.04.2026	Szwedzki stół Kawa Anatol 200ml (mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten- pszenica) Chleb kukurydziany (gluten-pszenica) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Szynka pieczona 50g- wyrób własny , dżem wiśniowy 20g- wyrób własny, sałata, pomidor koktajlowy 15g,rzodkiewka 15g, ogórek zielony 15g	Krem z buraków 250ml (seler, mleko) Sałatka owocowa: gruszka, kiwi, granat, kiwi, brzoskwinia na jogurcie 150g (mleko i jego pochodne) posypane orzechami , herbata z melisy 200ml	Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym (szynka) i warzywami (marchewka, por) 220g (gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) pomarańcza 50g
Czwartek 30.04.2026 DZIEŃ WEGETARIAŃSKI	Płatki żytnie na mleku 250ml (mleko, gluten-żyto) Chleb ogrodnika 30g(gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Omleczki z jajka i papryką (jaja kurze) 20g- wyrób własny ,roszponka, pomidor 15g , suszona morela, jabłko 50g Herbata truskawkowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (seler, mleko i jego pochodne) banan 50g Nasiona chia z jogurtem, mango i kokosem 150g (mleko)	Ziemniaki 150g Filet z miruny w cieście naleśnikowym 60g(jaja kurze, ryba, gluten-pszenica) Surówka : coleslaw z białej kapusty 60g Sok tłoczony z jabłka i buraka 200ml
Piątek 01.05.2026			

- 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 04.05.2026	Płatki ryżowe na mleku 250ml (mleko) Chleb razowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Kabanosy drobiowe 40g pomidor 15g, rzodkiew biała 15g, roszponka, pestki słonecznika, jabłko 50g	Zupa z ogórkowa z ziemniakami 250ml (seler), gruszka 50g Rożki francuskie z jabłkiem (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) 1szt- wyrób własny Woda cytrynowa 200ml	Ryż brązowy 100g Leczo z cukinii ,papryki, pomidorów z mięsem wieprzowym 60g, Surówka: kalafior na parze 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) pomarańcza 50g
Wtorek 05.05.2026	Kluski lane na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Bułka graham 30g (gluten-pszenica graham) Jajecznica ze szczypiorkiem 30g (jajka kurze) papryka czerwona 20g, sałata, rzodkiewka biała 15g, pestki dyni, jabłko 50g Herbata malinowa 200ml	Rosół z makaronem 250ml (gluten-pszenica, seler), kiwi 60g Maślanka truskawkowa 150ml (mleko) Wafel ryżowy 1szt	Ziemniaki 150g Pałki z kurczaka w ziołach 1szt Surówka z buraczków na ciepło 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 06.05.2026	Szwedzki stół Mleko 200ml Chleb dyniowy (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Bułka weka (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	Zupa fasolowa z makaronem 250ml (seler, gluten- pszenica) Śliwka pod kruszonką 100g (mleko i jego pochodne, gluten-pszenica, gluten-owies) Woda do picia 200ml	Kopytka z dyni z sosem pieczarkowo-serowym 220g/50ml (gluten-pszenica) Surówka : sałata lodowa z pomidorem z oliwami z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Melon 50g
Czwartek 07.05.2026	Kakao 200ml (mleko) Chleb żytnio -razowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Chleb pszenny 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Sałatka orzo 40g (mleko i jego pochodne, jaja kurze, gluten- pszenica), pomidor 15g, rukola, jabłko 60g	Zupa z selera naciowego z ziemniakami 250ml (seler, mleko) gruszka 60g Ciasto murzynek 1szt (gluten-pszenica, jaja kurze, mleko)-wyrób własny.	Kasza bulgur 100g(gluten-pszenica) Miruna pod beszamelem 60g(jaja kurze, ryba, gluten-pszenica) Surówka : z kiszanej kapusty i jabłka. 60g Sok tłoczony jabłko- aronii 200ml
Piątek 08.05.2026 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, gluten-pszenica) 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) kiwi 60g

- 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**