

# Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 30.03.2026	Musli domowe na mleku 250ml ( <b>mleko</b> ) Chleb dyniowy 30g ( <b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b> ) Masło 4g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Pasta z tuńczyka i jajkiem, cebulą i kukurydzą 25g ( <b>ryba, jaja kurze</b> ), roszponka, rzodkiew biała 15g, papryka czerwona 15g, jabłko 50g Herbata malinowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>seler, mleko i jego pochodne</b> ) banan 50g  Nasiona chia z jogurtem i malinami 150g ( <b>mleko</b> )	Ziemniaki 150g Pieczeń wieprzowa – drobiowa (szynka, filet)z żurawiną w sosie pieczeniowym 60g/50ml ( <b>jaja kurze, gluten-pszenica, mleko i jego pochodne</b> ) Surówka : kalarepa z papryką z oliwą z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) gruszka 50g
Wtorek 31.03.2026	Kakao 200ml ( <b>mleko</b> ) Chleb wieloziarnisty 30g ( <b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b> ) Chleb sezamowy 30g ( <b>gluten- pszenica, sezam</b> ) Masło 4g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Szynka z indyka 25g kiełki, pomidor 15g pestki słonecznika , marchewka do chrupania 15g.	Zupa krupnik z ziemniakami i kasza pęczak 250ml ( <b>gluten- jęczmień, seler</b> ), jabłko 60g  Kulki mocy 1szt-płatki owsiane, miód, kakao ( <b>gluten-pszenica, mleko jego przetwory</b> ) Woda pomarańczowa 200ml	Ryż curry 100g Kotlet z kalafiora 60g ( <b>gluten-pszenica</b> ) Surówka: sałata ze śmietaną 60g( <b>mleko</b> )  Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 01.034.2026	<b>Szwedzki stół</b> Kawa Anatol 200ml ( <b>mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz</b> ) Chleb wieloziarnisty 30g ( <b>gluten-żyto, gluten- pszenica</b> ) Bułka weka ( <b>gluten-pszenica</b> ) 30g Masło ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) 8g Szynka pieczona 50g- wyrób własny , ser biały 20g( <b>mleko</b> ), sałata, pomidor koktajlowy 15g,rzodkiewka 15g, ogórek zielony 15g, jabłko 50g	Zupa z ogórkowa z ziemniakami 250ml ( <b>seler</b> ), gruszka 50g  Śliwka pod kruszonką 100g ( <b>mleko i jego pochodne, gluten-pszenica, gluten-owies</b> ) Bawarka 200ml ( <b>mleko i jego pochodne</b> )	Kasza bulgur 100g( <b>gluten-pszenica</b> ) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 60g/50ml ( <b>mleko</b> ) Surówka: fasolka szparagowa z papryką i marchewką z oliwą z oliwek 60g Kompot owocowy (jabłko, porzeczką) kiwi 50g
Czwartek 02.04.2026	Zupa mleczna z ryżem na <b>mleku</b> 250ml Chleb ogrodnika 30g( <b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b> ) Masło 8g ( <b>mleko i jego pochodne</b> ) Parówka z szynki 25g, pomidor 15g, marchewka do chrupania 15g,sałata, pestki dyni Herbata rumiankowa 200m	Zupa fasolowa z makaronem 250ml ( <b>seler, gluten- pszenica</b> ), kiwi 50g Melba”- kasza manna z białym serem z polewą malinową 150g ( <b>mleko, gluten-pszenica</b> ) Woda pomarańczowa 200ml	Ziemniaki 150g Miruna w cieście naleśnikowym 60g( <b>jaja kurze, ryba, gluten-pszenica</b> ) Surówka : z kiszanej kapusty i jabłka. 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) pomarańcza 50g
Piątek 03.04.2026 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Płatki orkiszowe na mleku 250ml ( <b>mleko, gluten-pszenica</b> ) Chleb słonecznikowy 30g ( <b>gluten- pszenica, gluten-żyto</b> ) Masło ( <b>mleko i jego pochodne</b> )4g Hummus pomidorowe 25g-wyrób własny , ogórek kiszony 15g, sałata, rzodkiewka biała 15g, suszona morela, jabłko 50g Herbata owocowa 200ml	Zupa biały barszcz z ziemniakami i jajkiem 250ml ( <b>seler, mleko, jaja kurze i jego pochodne, gluten-pszenic</b> )  Marchewka z dynią i żurawiną 100g  Herbata melisa 200ml	Kopytka ze szpinakiem z sosem pieczarkowo-serowym 220g/50ml ( <b>mleko, gluten-pszenica</b> ) Surówka : sałata lodowa z pomidorem z oliwa z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Melon 50g Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża glutenowe, soję, jaja, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy, skorupiaki, łubin, mięczaki</li> <li>• Pogrubioną czcionką <b>zaznaczane alergeny</b> z Rozporządzeniem 1169/2011</li> <li>• Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.</li> <li>• <b>Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach.</b></li> <li>• <b>Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 1g/100g, cukier 5g/250ml</b></li> </ul>			

# Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 06.04.2026			
Wtorek 07.04.2026	<p>Kakao 200ml (<b>mleko</b>) Chleb razowy 30g (<b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b>) Chleb pszenny 30g (<b>gluten-pszenica</b>) Masło 8g (<b>mleko i jego pochodne</b>) Kabanosy drobiowe 40g pomidor 15g, rzodkiew biała 15g, roszponka, pestki słonecznika, jabłko 50g</p>	<p>Zupa z soczewicy z makaronem 250ml (<b>mleko i jego pochodne, seler, gluten pszenica</b>) jabłko 50g  Kisiel malinowy do picia 150ml Pałka kukurydziana 1szt</p>	<p>Naleśniki z mąki orkiszowej z serem białym i z dżemem truskawkowym 180g (<b>mleko, gluten-pszenica, jaja kurze</b>) i polewa truskawkową 50ml Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml</p>
Środa 08.04.2026	<p><b>Szwedzki stół</b> Kawa zbożowa 200ml (<b>mleko, gluten-żyto, gluten- jęczmień</b>) Chleb wieloziarnisty 30g (<b>gluten-żyto, gluten-pszenica</b>) Bułka weka 30g (<b>gluten-pszenica</b>) Masło 8g (<b>mleko i jego pochodne</b>) konfitura ze śliwek 25g -wybór własny, szynka drobiowa 25g , pomidor koktajlowy 15g, suszona morela, roszponka, rzodkiewka, jabłko 60g</p>	<p>Krem z zielonego groszku 250ml (<b>mleko i jego pochodne</b>), melon 60g  Brzoskwińowe jajeczko- wafel ryżowy z serem białym i brzoskwinia (<b>mleko i jego pochodne</b>)- wyrób własny</p>	<p>Ziemniaki 100g Gołąbki z kapusty białej z ryżem i mięsem wieprzowym (szynka) 180g w sosie pomidorowym 50ml (<b>mleko i jego pochodne</b>)  Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml gruszka 50g</p>
Czwartek 09.04.2026	<p>Płatki owsiane na mleku 250ml (<b>mleko, gluten-pszenica, jaja kurze</b>) Masło 4g (<b>mleko i jego pochodne</b>) Chleb orkiszowy 30g (<b>gluten-pszenica, gluten -żyto</b>) Plasterek z żółtego sera 30g (<b>mleko i jego pochodne</b>) papryka czerwona 20g, sałata, marchewka do chrupania 15g Herbata malinowa 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z brukselki z ziemniakami 250ml (<b>seler, mleko i jego pochodne</b>) kiwi 50g  Mus budyniowo-serowy 100g (<b>mleko i jego przetwory</b>) z polewą malinową posypane <b>orzeciami</b>-wyrób własny, woda do picia 200ml</p>	<p>Kasza gryczana 100g Pulpet wieprzowy (szynka) w sosie pomidorowym 60g/50ml(<b>gluten-pszenica, jaja, mleko i jego pochodne</b>) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą z oliwek 60g  Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) Banan 60g</p>
Piątek 10.04.2026 DZIEŃ WEGETARIAŃSKI	<p>Zupa mleczna z zacierką (<b>mleko, gluten-pszenica</b>)250ml Chleb jaglany 30g. Masło (<b>mleko i jego pochodne</b>) 4g Twarożek z rzodkiewką i ogórkiem 35g(<b>mleko i jego pochodne</b>)- wyrób własny, sałata , pomidor 15g , pestki dyni. Herbata rumiankowa 200ml</p>	<p>Zupa z kiszzonej kapusty i ziemniakami 250ml (<b>seler</b>), gruszka 50g  Chlebek bananowy 1szt (<b>gluten-pszenica, jaja kurze</b>)- wyrób własny, woda cytrynowa 200ml</p>	<p>Ryż brązowy 100g Ryba dorsz po grecku 60g/60ml (<b>jaja kurze, ryba, gluten- pszenica</b>) Sok tłoczony jabłko- aronii 200ml</p>

- 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**