

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 11.05.2026	Płatki jaglane 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, sałata, marchewka do chrupania 15g, suszona morela Herbata rumiankowa 200ml	Botwinka z ziemniakami i jajkiem 250ml (mleko i jego pochodne, seler, jajo kurze) melon 60g Chałka z pastą z avocado 30g (gluten-pszenica) Woda cytrynowa 200ml	Kasza gryczana biała 100g Pieczeń wieprzowo – drobiowa (szynka, filet) z żurawiną w sosie pieczeniowym 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 12.05.2026	Musli domowe na mleku 250ml (mleko) Chleb dyniowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z tuńczyka i jajkiem, cebulą i kukurydzą 25g (ryba, jaja kurze), roszponka, rzodkiew biała 15g, pomidor 15g, jabłko 50g Herbata malinowa 200ml	Zupa z młodej kapusty i ziemniakami 250ml (seler) kiwi 50g Melba”- kasza manna z białym serem z polewą malinową 150g (mleko, gluten-pszenica) Woda pomarańczowa 200ml	Makaron razowy 100g (gluten-pszenica) ciecierzyca w sosie pomidorowym 60g, Surówka: brokuł na parze 60g Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 13.05.2026	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, ser biały 25g, pomidor koktajlowy 15g, orzech włoski, roszponka	Zupa pieczarkowo- porowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica), jabłko 50g Kulki mocy 1szt-płatki owsiane, miód, kakao (gluten-pszenica, mleko jego przetwory) Woda pomarańczowa 200ml	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) Kompot owocowy (porzeczka, agrest) 200ml, banan 60g
Czwartek 14.05.2026	Mleko 200ml Chleb dyniowy (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Bułka weka (gluten-pszenica) 30g Masło 8g (mleko i jego pochodne) Pasta z szynki drobiowej i jajka z chrzanem 25g (jajo kurze), sałata, jabłko 50g, ogórek zielony 15g , pestki słonecznika Herbata miętowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselki z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne) kiwi 50g Jogurt naturalny 150ml (mleko i jego pochodne) z owocami suszonymi z orzechami - wyrób własny	Ryż paraboliczny 100g Ryba dorsz po grecku 60g/60ml (jaja kurze, ryba, gluten- pszenica) Sok tłoczony z jabłka i buraka 200ml
Piątek 15.05.2026 DZIEŃ WEGETARIAŃSKI	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 grochowa z makaronem 250ml (seler, gluten- pszenica), jabłko 50g Kisiel truskawkowy do picia 150ml Ciastko fit 1szt (gluten- pszenica)	Pierogi ruskie 4szt, (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica, jaja kurze) z cebulą. Kefir 200ml (mleko)

- 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 18.05.2026	Płatki żytnie na mleku 250ml (gluten-żyto, mleko) Chleb słonecznikowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Ser kozii 15g (mleko i jego pochodne), sałata, rzodkiewka 15g, jabłko 30g, pomidor 15g, szczypiorek Herbata truskawkowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) banan 50g Gruszka pieczona z orzeciami i cynamonem 60g Woda pomarańczowa 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet schabowy panierowany 60g (jaja kurze, gluten-pszenica) Surówka: młoda kapusta zasmażana z koperkiem 60g Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml Melon 50g
Wtorek 19.05.2026	Płatki gryczane na mleku 250ml (mleko) Chleb sezamowy 30g (gluten- pszenica, sezam) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Kiełbasa krakowska sucha 35g kiełki, ogórek zielony 15g pestki dyni, marchewka do chrupania 15g Herbata miętowa 200ml	Zupa krupnik z ziemniakami i kasza bulgur 250ml (gluten- pszenica, seler), jabłko 60g Mus budyniowo-serowy 100g (mleko i jego przetwory) z polewą malinową - wyrób własny	Ryż paraboliczny 100g Kotlet z jajka 60g (jajka kurze, gluten-pszenica) Surówka : marchewka z groszkiem 60g Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 20.05.2026	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) Parówka z szynki 50g, serek wiejski 25g (mleko), pomidor koktajlowy 15g, orzec nerkowca, rozszponka	Zupa szczawiowa z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler, jaja kurze) kiwi 50g Smoothie zielone 200ml (natka pietruszki, jabłko, banan, szpinak) Biszkopty 2szt (gluten- pszenica)	Kasza jęczmienna 100g (gluten-jęczmień) Ala gyros drobiowy 60g Surówka z sałaty lodowej ,pomidora i oliwa z oliwek 60g Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml banan 50g
Czwartek 21.05.2026	Kakao 200ml (mleko) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Chleb pszenny 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Jajko sadzone (jaja kurze) , ogórek kiszony 15g, kalarepa 15g, sałata, pestki słonecznika, jabłko 50g	Krem z dyni 250ml (mleko i jego pochodne), melon 60g Bułeczki drożdżowe z rabarbarem 1szt Kefir truskawkowy 200ml (mleko i jego pochodne)	Ziemniaki 150g Kotlet z soczewicy 60g Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki z oliwa z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i buraka 200ml
Piątek 22.05.2026 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko, gluten-orkisz) Chleb sezamem 30g (gluten-pszenica, gluten-żyto, sezam) Masło (mleko i jego pochodne) 4g Pasztet z grochu 25g-wyrób własny (gluten-pszenica, jaja kurze) , ogórek kiszony 15g, sałata, jabłko 35g, suszona żurawina. Herbata z melisy 200ml	Zupa z brokuł i ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), gruszka 50g Serek homogenizowany z truskawkami 150g (mleko i jego pochodne)- wyrób własny posypane migdałami (orzec) Woda do picia 200ml	Penne z łososia i mintaja, koper włoski, szczypiorek ze śmietaną 220g (ryba, mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) Sok tłoczony z jabłka i porzeczka 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 **zaznaczone 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**