

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 22.06.2026	Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Chleb orkiszowy 30g (gluten-pszenica, gluten -orkisz) Plasterek z żółtego sera 30g (mleko i jego pochodne) papryka czerwona 20g, sałata, marchewka do chrupania 15g, jabłko 50g Herbata malinowa 200ml	Zupa z ogórkowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko) Truskawki z jogurtem 100g (mleko)	Ryż curry 100g Filet z indyka w panierce ze słonecznikiem 60g (gluten-pszenica, jaja kurze, sezam) Surówka: sałata ze śmietaną 60g (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy (porzeczka, agrest)200ml, Arbuz 60g
Wtorek 23.06.2026	Płatki ryżowe na mleku 250ml (mleko) Chleb dyniowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z szynki drobiowej i jajka z chrzanem 25g (jajko kurze), sałata, jabłko 50g, ogórek zielony 15g , pestki słonecznika Herbata melisa 200ml	Zupa z soczewicy z makaronem 250ml (mleko i jego pochodne, seler, gluten pszenica) gruszka 50g Chałka z pastą z avocado 30g (gluten-pszenica) Maślanka z mango 200ml	Kotlet ziemniaczany 120g z sosem pieczarkowym 50ml (gluten-pszenica) Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem z oliwą z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
Środa 24.06.2026	Szwedzki stół Kawa Anatol 200ml (mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz) 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 (mleko), pomidor koktajlowy 15g, orzech włoski, rozszponka	Zupa ziemniaczana 250ml (seler, gluten-pszenica) kiwi 50g Sałatka z arbuza z serem fetą i słonecznikiem 150g (mleko)	Kasza mix 100g (gluten-jęczmień, gluten-pszenica) Gulasz wieprzowy (szynka) z warzywami (marchewka ,por, papryka) 60g Surówka: 1)kalafior, sałata, ogórek w śmietanie 30g (mleko i jego pochodne) 2) fasolka szparagowa na parze 30g Kompot owocowy 200ml (malina, porzeczka) Truskawki 60g
Czwartek 25.06.2026	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 suszona morela, marchewka do chrupania 15g. Herbata rumiankowa 200ml	Zupa pieczarkowo- porowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica), jabłko 50g Brzoskwińowe jajeczko- wafel ryżowy z serem białym i brzoskwinią (mleko i jego pochodne)- wyrób własny	Ziemniaki 150g Miruna panierowana 60g (jajka kurze, gluten-pszenica, ryba) Surówka z białej kapusty z marchewką z oliwą z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i buraka 200ml
Piątek 26.06.2026 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Musli domowe na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler), jabłko 50g Marchewka z dynią i żurawiną 100g	Pampuchy na parze z sosem truskawkowo-serowym 100g/30ml (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) Gruszka 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 **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**

Jadłospis dla Przedszkola nr 77 „Tęczowe Siódemki”



Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 29.06.2026	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 szpinakowa z ryżem 250ml (seler, mleko i jego pochodne) Jabłko 50g Tost serem żółym 1szt (gluten- pszenica, mleko i jego pochodne) Lemoniada cytrynowa 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet mielony wieprzowy 60g (gluten- pszenica, jaja kurze) Surówka z ogórka zielonego i avocado ze śmietaną 60g (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, gruszka) Arbuz 60g
Wtorek 30.06.2026	Mleko 200ml Chleb słonecznikowy (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Chleb kukurydziany (gluten-pszenica)30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Szynka z drobiowa 25g – wyrób własny, ogórek zielony 15g, rukola, jabłko 50 pestki słonecznika, papryka czerwona 15g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250g (seler, mleko) jabłko 60g Smoothie zielone 200ml(natka pietruszki, jabłko, banan, szpinak) Biszkopty 2szt (gluten- pszenica)	Makaron pełnoziarnisty z serem białym 220g (mleko i jego pochodne, gluten- pszenica) polewa truskawkową- wyrób własny 30ml (mleko i jego pochodne) Surówka z marchewki i jabłka 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**