

Jadłospis dla przedszkola nr 77 „Tęczowe siódemki”

12.10.2026 PON	Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko, gluten- pszenica, jaja kurze) Masło 4g (mleko) Chleb orkiszowy 30g (gluten-pszenica, gluten -żyto) Plasterek z żółtego sera 30g (mleko) papryka czerwona 20g, sałata, suszona morela. Herbata malinowa 200ml	Ogórek zielony 15g Jabłko 50g Śliwka 50g	Zupa z szpinakowo-szczawiowa z ryżem 250ml (mleko, seler, jaja kurze) Kisiel wiśniowy do picia 150ml Pałka kukurydziana 1szt	Ziemniaki 150g Kotlet pożarski (filet z kurczaka)60g (jaja kurze, gluten-pszenica) Surówka: sałata mix ze szczypiorkiem na jogurcie 60g (mleko) Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina)
13.10.2026 WT	Płatki jaglane na mleku 250ml (mleko) Chleb graham 30g (gluten- pszenica) Masło 4g (mleko) Pasta z jajek i szczypiorku 20g (jaja kurze) , sałata, pomidor 20g , pestki słonecznika Herbata owocowa 200ml	Kalarepa 20g Marchewka do chrupania 20g Jabłko 50g	Danie roślinne Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml (seler) (wywar warzywny) Ciastko owsiane 1szt(gluten-pszenica, jaja kurze)-wyrób własny Maślanka truskawkowa 200ml (mleko)	Ryż brązowy 100g Leczo z cukinii ,papryki, pomidorów z mięsem wieprzowym 60g, Surówka z fasolki szparagowej na parze 60g Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml
14.10.2026 ŚR	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) 8g Szynka pieczona 50g- wyrób własny , ser biały 25g(mleko), sałata, rzodkiewka 15g.	Pomidor koktajlowy 20g Gruszka 50g Melon 50g	Zupa z selera naciowego z makaronem 250ml (seler, mleko, gluten-pszenica) Kasza kukurydziana 150g z polewa truskawkową 30ml (mleko i jego pochodne)posypane orzechami - wyrób własny	Kotlet ziemniaczany 180g z sosem pieczarkowym 50ml (gluten-pszenica) Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem z oliwą z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina)
15.10.2026 CZW	Kakao 200ml (mleko) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Chleb sezamowy 30g (gluten- pszenica, sezam) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Filet z indyka 25g kielki, pomidor 15g, pestki dyni Herbata rumiankowa 200ml	Ogórek zielony 30g Marchewka do chrupania 20g Jabłko 50g	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (mleko i jego pochodne, seler), Serek homogenizowany z truskawkami 150g (mleko i jego pochodne)- wyrób własny posypane orzechami (orzech) Woda do picia 200ml	Penne pełnoziarniste z łososia i miruny, koper włoski, szczypiorek ze śmietaną 220g (ryba, mleko, gluten- pszenica) Sok tłoczony z jabłka i gruszki 200ml
16.10.2026 PT Dzień Vege	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko, gluten- pszenica) Chleb słonecznikowy 30g (gluten- pszenica, gluten-żyto) Masło (mleko) 4g Hummus pomidorowe 25g-wyrób własny , ogórek kiszony 15g, sałata, Herbata owocowa 200ml	Burak do chrupania 50g Banan 50g Gruszka 50g	Zupa z kiszzonej kapusty i ziemniakami 250ml (seler) (wywar warzywy) Dynia z jabłkiem i żurawiną 100g Woda cytrynowa z imbiem 200ml	Pierogi leniwe 220g (mleko, jaja kurze ,gluten- pszenica)- wyrób własny Surówka z marchewki i ananasa 60g, Kompot owocowy (agrest, porzeczka) 200ml,
- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy. - 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/ml produktu gotowego/os, cukier 5g /250ml napoju gotowego, 10g /100g gotowy wyrób.				

Jadłospis dla przedszkola nr 77 „Tęczowe siódemki”

19.10.2026 PON	Zupa mleczna z zacierką (mleko, gluten-pszenica)250ml Chleb jaglany 30g. Masło (mleko) 4g Twarożek z rzodkiewką i ogórkiem 35g(mleko)- wyrób własny, sałata , pomidor 15g , pestki dyni. Herbata melisa 200ml	Ogórek zielony 15g Jabłko 50g Śliwka 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko) (wywar warzywny) Gruszka pod kruszonką 100g (mleko, gluten-pszenica) Woda pomarańczowa 200ml	Kasza gryczana 100g Pieczeń wieprzowo – drobiowa (szynka, filet)z żurawiną w sosie pieczeniowym 60g/50ml (jaja kurze, gluten-pszenica, mleko) Surówka: kalarepa z papryką z oliwą 60g Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia)
20.10.2026 WT	Mleko 200ml Chleb razowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Bułka weka 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko) Schab pieczony 40g pomidor 15, roszponka, pestki słonecznika.	Kalarepa 20g Marchewka do chrupania 20g Jabłko 50g	Zupa z cukinii z makaronem 250ml (seler, mleko, gluten-pszenica) Ryż zapiekany z jabłkami i sosem wiśniowym 220g (mleko) woda cytrynowa 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet jajka 60g (jajka kurze, gluten-pszenica) Surówka :1) marchewka z groszkiem 30g 2) buraczki czerwone z oliwą z oliwek 30g Kompot owocowy (agrest, jabłko) 200ml,
21.10.2026 ŚR	Szwedzki stół Kakao 200ml (mleko) Chleb żytni (gluten- pszenica, gluten-żyto) 30g Chleb pszenny (gluten-pszenica)30g Masło (mleko) Pasta z mięsa(filet) 25g – wyrób własny, frużelina z truskawek- wyrób własny 25g(mleko) ogórek zielony 15g, rukola,	Pomidor koktajlowy 20g Gruszka 50g Melon 50g	Krem z dyni 250ml (mleko), Jogurt naturalny 150ml (mleko) z kawałkami owoców suszonych z orzechami (figi, daktyle)- wyrób własny	Łazanki z kapusty kiszzonej i mięsem drobiowym 220g (gluten-pszenica) Sok tłoczony z jabłka 200ml
22.10.2026 CZW	Płatki żytnie na mleku 250ml (mleko, gluten- żyto) Chleb sezamowy 30g (gluten- pszenica, sezam) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Jajko gotowane z dipem paprykowym (jaja kurze, mleko) kielki, pomidor 15g suszona żurawina. Herbata miętowa 200ml	Ogórek zielony 30g Marchewka do chrupania 20g Jabłko 50g	Zupa z kalarepy i koperku z makaronem 250ml (seler, mleko, gluten pszenica), Szarlotka z jabłkiem 1szt (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze)- wyrób własny, Woda z cytryną 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet z miruny 60g (jajka kurze, gluten-pszenica, ryba) Surówka z białej kapusty z marchewką z oliwą z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i buraka 200ml
23.10.2026 PT Dzień Vege	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb dyniowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko) Pasta z makreli wędzonej i sera białego 25g (ryba, mleko), sałata, papryka czerwona 15g Herbata jabłkowa 200ml	Burak do chrupania 50g Banan 50g Gruszka 50g	Danie roślinne Zupa grochowa z ziemniakami 250ml (seler, gluten- pszenica) (wywar warzywny) Tost serem żółtym1szt (gluten- pszenica, mleko) Woda cytrynowa 200ml	Pampuchy na parze z sosem truskawkowo-serowym 100g/30ml (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia)
- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy. - 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/ml produktu gotowego/os, cukier 5g /250ml napoju gotowego, 10g /100g gotowy wyrób.				