

Jadłospis

K	Poniedziałek-Dzień Wege 14.09.2026r.	Wtorek 15.09.2026 r.	Środa 16.09.2026 r.	Czwartek 17.09.2026 r.	Piątek 18.09.2026 r.
Śniadanie	Kakao na mleku 200ml, bez cukru (alergen:7) /napój sojowy Pieczywo pszenno – żytnie 40g, (alergen:7), masło 5g, (alergen:7), Jajko gotowane 30g (alergen:3,7) [lub wersja Wege: humus 20g], pomidor malinowy 30g, sałata rzodkiewka, szczypiorek, herbata z cytryną bez cukru 200ml; Jabłko	Kaszka kukurydziana na mleku 200ml, (alergen:7) /napój sojowy Pieczywo pszenno żytnie z dynią 40g, (alergen:1), masło 5g, polędwica sopocka 20g [lub wersja Wege: pasta z suszonych pomidorów 20g], sałata, papryka żółta 20g, ogórek kiszony 20g, Herbata malinowa bez cukru 200ml; Maliny świeże	Płatki jaglane na mleku 200ml,(alergen:7) / napój sojowy Pieczywo pszenno – żytnie z żurawiną 40g, (alergen:1), masło 5g, (alergen:7), pasta z makreli ze szczypiorkiem 20g, (alergen:3,4), papryka czerwona 30g [lub wersja Wege: pasta z soczewicy 20g], herbata z cytryną bez cukru 200ml; Arbuz	Płatki ryżowe na mleku 200ml, (alergen:7)/ napój sojowy Pieczywo pszenno – żytnie , razowe 40g, (alergen:7), masło 5g, (alergen:7), twaróg 20g, (alergen:7) [lub wersja Wege: paprykarz z kaszy jaglanej 20g], pomidor malinowy 30g, rzodkiewka, szczypiorek, herbata malinowa bez cukru 200ml; Borówka Amerykańska 20g	Kawa Inka na mleku 200ml, (alergen:1,7) / napój sojowy Pieczywo pszenno-żytnie, razowe siedem zbóż 40g, masło 5g, (alergen:1,7), szynka bez dodatku E 20g [lub wersja Wege: pasta z fasoli 20g], papryka żółta 20g, ogórek zielony 20g, sałata, herbata malinowa 200ml, bez cukru: Śliwka Bufet szwedzki-dzieci samodzielnie przygotowują swój posiłek 😊
Obiad	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym 200g, (alergen:7,9), natka/koper Makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym 200g, (wyrób własny) (alergen:1,7) Lub [wersja Wege: Makaron ze szpinakiem 200g, (alergen:1)], kompot owocowy bez cukru 200ml	Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym 200g, (alergen:7,9), natka/koper Kotlet z indyka 80g (smażony), (alergen:1,3), lub [wersja Wege: Kotlet z fasoli 100g], ziemniaki 150g, surówka z pora i jabłka 50g, pomidor ze szczypiorkiem i jogurtem 50g, (alergen:7), kompot owocowy bez cukru 200ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym 200g, (alergen:9), natka/koper Kluski leniwe 180g (gotowane), (alergen:1,7), lub [wersja Wege: ryż z jabłkiem prażonym 180g, marchewka z jabłkiem 100g, lemoniada bez cukru 200ml (wyrób własny)	Barszcz biały z kiełbasą białą i ziemniakami 200g, (alergen:7,9), natka/koper Kurczak po meksykańsku z kaszą bulgur i warzywami 200g lub [wersja Wege: soczewica po meksykańsku z kaszą bulgur 200g, ogórek kiszony 50g, kompot owocowy 200g	Zupa krupnik z kaszą bez ziemniaków na wywarze warzywnym 200g, (alergen:1,9), natka/koper Filet z Miruny 80g (smażony), (alergen:1,3,4),lub [wersja Wege: Falafel z cieciorke i kukurydzy 100g, ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty 100g
Podwieczorek	Budyń Bio bezglutenowy śmietankowo-waniliowy z musem malinowym 200g, (alergen:7), lub [wersja Wege: napój owsiany 200g, biszkopcik	Ciasto drożdżowe 60g (alergen:1,3,7), (wyrób własny), herbata Melisa 200ml, Jabłko	Pieczywo zdrowko 40g z masłem 5g, (alergen:1,7) kiełbasa krakowska 20g, lub [wersja Wege: pasta z soczewicy] 20g, sałata, słupki papryki 20g, herbata miętowa 200ml; Gruszka	Jogurt naturalny typu greckiego 200ml z owoców (banan, borówka , malina, mango), (alergen:7), wafle ryżowe 2 sztuki, herbata lipowa 200ml	Bułka grahamka 30g, z masłem 5g, (alergen:1,7), serek biały z morelą 20g, lub [wersja Wege: powidła śliwkowe bez cukru 20g, herbata lipowa 200ml



Dzieci mają zapewniony dostęp do świeżej wody pitnej w ciągu całego pobytu w przedszkolu jak i do posiłków.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis