



Jadłospis dla przedszkola na okres: 05.10.2026-09.10.2026 (T41)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), serem żółtym, listkami roszponki i papryką czerwoną (30g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- kremowa zupa z żółtego grochu z zacierkami (250ml)
- leczo warzywne na bazie pomidorów z mleczkiem kokosowym (120g), kasza kuskus (100g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- ciasto kakaowe z polewą i wiórkami kokosowymi (60g)

- woda (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb razowy) (50g), z masłem (10g), wędliną z piersi indyczej i plasterkami świeżego ogórka (30g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami z dodatkiem śmietany i natki zielonej pietruszki (250)
- nóżka z kurczaka pieczona w ziołach (1 szt.), ziemniaki tłuczone (110g), colesław (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 bułki kajzerki (0), z masłem (5g), twarogiem naturalnym ze szczypiorkiem i plasterkiem pomidora (15g+10g)
- herbata owocowa (150ml)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb z ziarnami słonecznika) (50g), z masłem (10g), plasterkami jajka na twardo i miksem kolorowej papryki (30g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- zabelana zupa ogórkowa z ryżem i koperkiem (250ml)
- pierogi ruskie z omasta i cebulką (150g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- budyń waniliowy z sosem z miksowanych wiśni (140g), chrupki kukurydziane (5g)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), domowym pasztetem pieczonym, sałata lodowa i pomidorem (30g)
- płatki kukurydziane z mlekiem (200ml)
- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- zupa koperkowa z ziemniakami i śmietaną (250ml)
- bitki wieprzowe w sosie własnym (60g+50g), kasza bulgur (100g), wiórki z buraczków z cebulką (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- naleśnik z musem ze świeżych brzoskwiń (1 szt.)

- woda (150ml)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), i pastą twarogową z rzodkiewką i szczypiorkiem (30g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- zupa kaszubska z makaronem (rybna) (250ml)
- kluski leniwe z masłem (150g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowa pizzerinka zapiekana z szynką i serem mozzarella na cieście francuskim (1 szt.), cząstki jabłka do chrupania (1/4 szt.)
- woda (150ml)



Uwaga: ze względu na współdzielenie przestrzeni kuchennej oraz wyposażenia, mogą wystąpić zanieczyszczenia krzyżowe alergenami

Dane: C:\0_Menu_2026\KRAKOW\26T_41\STD\2026T41_BAMEN_K08.xlsx

Menu zatwierdzone przez kierownika dietetyków Twojego Zdrówka.

Posiłki produkowane są przez EDUCATER Sp. z o.o. w zakładzie w Zielonkach, ul. Jana Michalika 2.