



Jadłospis dla przedszkola na okres: 12.01.2026-16.01.2026 (T03)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), i serem żółtym gouda na liściu sałaty lodowej (30g)

- herbata malinowa (150ml)

OBIAD:

- zabelana zupa pomidorowa z ryżem i natką zielonej pietruszki (250ml)
- makaron fusilli z kawałkami białego sera (110g+30g), sos jogurtowo-truskawkowy (50g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 bułki kajzerki (0), z masłem (5g), pasztetem drobiowym i plasterkami ogórka kiszzonego (15g+10g)
- herbata owocowa (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb graham) (50g), z masłem (10g), i twarogiem z wiórkami tartej rzodkiewki (30g)

- ciepłe kakao naturalne (150ml)

OBIAD:

- zupa zimowy bukiet warzyw ze śmietaną i koperkiem (250ml)
- pulpecik wieprzowy duszony w sosie koperkowym (70g+50g), kasza gryczana (90g), surówka wiórki z buraczką czerwonego z cebulką (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowy, gęsty kisiel z mrożonych wiśni (150g), wafel ryżowy naturalny (1 szt.)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb wiejski z nasionami lnu) (50g), (z masłem) (10g), jajeczne ze szczypiorkiem (30g)

- herbata żurawinowa (150ml)

OBIAD:

- zabelana zupa shrekowa ze miksowanego brokuła z zacierką (250ml)
- pierożki z mięsem z omastą ze podsmażoną cebulką (0) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), wędliną wieprzową i paseczkami papryki czerwonej (15g+10g)
- herbata owocowa (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chałki drożdżowej) (0), i dżemem z malin (25g)

- herbata żurawinowa (150ml)

OBIAD:

- barszcz biały z ziemniakami i kawałkami kielbaski z dodatkiem śmietany i majeranku (250ml)
- duszone kęski z kurczaka z warzywami (120g), makaronowe kokardki (100g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- jogurt naturalny do picia z dodatkiem miksowanego banana i truskawek (150g), chrupki kukurydziane (5g)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weka pszenna) (0), z masłem (10g), kielbasą krakowską suchą i mixem zielonych listków (30g)

- herbata truskawkowa (150ml)

OBIAD:

- zupa ogórkowa z ryżem z dodatkiem śmietany (250ml)
- panierowany sznycel z miruny (70g), puree ziemniaczane z koperkiem (110g), surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- lukrowana muffinka czekoladowa (1 szt.)

- woda (150ml)



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

Dane: C:\10_Menu_2026\KRAKOW\26T_03\STD\2026T03_BAMEN_K08.xlsx

Menu zatwierdzone przez kierownika diety Twojego Zdrówka.

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