



Jadłospis dla przedszkola na okres: 26.01.2026-30.01.2026 (T05)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), i szynką z piersi kurczaka na liściu sałaty lodowej (30g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- czerwona zupa z soczewicy z natką zielonej pietruszki i grzankami razowymi (250ml)
- meksykańska potrawka z wieprzowina, kukurydzą i warzywami (120g), ryż (100g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- ciasto maślane z owocami czarnej porzeczki i cukrem pudrem (70g)

- herbata malinowa (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weka pszenna) (0), z masłem (10g), pieczonym pasztetem drobiowym i kosteczkami z czerwonej papryki (30g+20g)

- herbata żurawinowa (150ml)

OBIAD:

- zupa ogórkowa z ryżem z dodatkiem śmietany i koperku (250ml)
- puszyste pancakes oprószone cukrem pudrem (2 szt.) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowe tost z żółtym serem gouda i keczupem, plasterki świeżego ogórka (1 szt.)

- herbata z dzikiej róży (150ml)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb słonecznikowy) (50g), z masłem (10g), i miodem wielokwiatowym (30g)

- mleczna kawa inka (150ml)

OBIAD:

- zupa z różyczkami brokuła, makaronem i śmietaną (250ml)
- pulpecik drobiowy w gęstym sosie koperkowym (70g+50g), ziemniaki tłuczone (110g), surówka z czerwonego buraczka (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), szynką wieprzową i plasterkiem pomidora (15g+10g)

- herbata owocowa (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 1 kanapka (chleb graham) (25g), z masłem (5g), kielbasą krakowską suchą i listkami roszponki (15g)
- płatki kukurydziane z mlekiem (200ml)
- herbata żurawinowa (150ml)

OBIAD:

- zupa rybna po kaszubsku (250ml)
- kotlet schabowy w chrupiącej panierce (70g), ziemniaki (110g), surówka z tartej marchewki i pomarańczy (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- banan (1 szt.), podplomyk bez cukru do chrupania (1 szt.)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weka pszenna) (0), z masłem (10g), pastą jajeczną z dodatkiem szczypiorku i plasterkami zielonego ogórka (30g+20g)

- herbata truskawkowa (150ml)

OBIAD:

- zabelana zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i posiekaną natką zielonej pietruszki (250ml)
- makaronowe farfalle w sosie brokułowo-szpinakowym z dodatkiem sera feta posypane wiórkami mozzarella (140g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 bułki kajzerki (0), z masłem (5g), smalczykiem z fasoli i ogórkiem kiszonym (15g+10g)

- herbata owocowa (150ml)



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

Dane: C:\10_Menu_2026\KRAKOW\26T_05\STD\2026T05_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.