



Jadłospis dla przedszkola na okres: 02.02.2026-06.02.2026 (T06)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), polędwicą sopocką i papryką czerwoną (30g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki (250ml)
- Makaronowe świderki z duszoną wieprzowiną, marchewka i groszkiem (150g), sos pomidorowy (50g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- Żytnie pieczywo chrupkie (2 szt.), z dżemem wiśniowym (30g)

- Herbata malinowa (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weka pszenna) (0), z masłem (10g), serkiem rzodkiewkowym (30g)

- herbata żurawinowa (150ml)

OBIAD:

- Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym (250ml)
- Pieczona nóżka z kurczaka (1 szt.), ziemniaki tłuczone (110g), buraczki na ciepło (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- Jogurt truskawkowo-bananowy (140g), z domową granolą (15g)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), serem żółtym Gouda i pomidorem (30g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- Zalewajka z ziemniakami i kielbaską (250ml)
- Naleśniki z serem białym (2 szt.) jabłko do chrupania (1/2 szt.), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 bułki grahamki (0), z masłem (5g), pasztetem drobiowym (wyrób własny) i ogórkiem kiszonym (15g+10g)

- herbata owocowa (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb graham) (50g), z masłem (10g), szynką konserwową i sałatą (30g)

- herbata żurawinowa (150ml)

OBIAD:

- Zupa pomidorowa z makaronem (250ml)
- klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (70g+50g), kasza bulgur (100g), surówka obiadowa z marchewki (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- Domowa pizzerinka na cieście francuskim, z dodatkiem ketchupu (1 szt.)

- Herbata z dzikiej róży (150ml)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weka pszenna) (0), z masłem (10g), plasterkami jajka gotowanego na twardo i listkami roszponki (40g)

- herbata truskawkowa (150ml)

OBIAD:

- Zupa ogórkowa z ryżem (250ml)
- Ryba panierowana (70g), ziemniaki (110g), surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłka (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- Szarlotka na kruchym cieście z mąki razowej (70g)

- woda (150ml)



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

Dane: C:\10_Menu_2026\KRAKOW\26T_06\STD\2026T06_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.