



Jadłospis dla przedszkola na okres: 09.03.2026-13.03.2026 (T11)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

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

- ciepłe mleko (150ml)

OBIAD:

- zabelana zupa ogórkowa z ryżem i koperkiem (250ml)
- makaron penne (100g), z sosem napoli i mozzarellą (70g+25g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowe ciasto shrekowe (70g)

- herbata aroniowa (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), serem żółtym edamskim i plasterkami ogórka zielonego (30g+20g)

- herbata malinowa (150ml)

OBIAD:

- zupa krem z zielonych warzyw z zacierką (250ml)
- pulpet drobiowy w sosie dyniowo-paprykowym (70g+50g), ziemniaki (110g), surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- mleczny deser truskawkowo-bananowy z domową granolą owsiano-miodową (140g+15g)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weka pszenna) (0), z masłem (10g), drobiową pastą mięsną i mixem zielonych listków (30g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- zabelana zalewajka z ziemniakami i kawałkami kielbaski z dodatkiem koperku (250ml)
- kluseczki leniwe z masłem i cukrem (150g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 grahamki (0), z masłem (5g), i twarogiem z dodatkiem tuńczyka i szczypiorku (15g)

- herbata żurawinowa (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb razowy) (50g), z masłem (10g), plasterkami jajka gotowanego na twardo ze szczypiorkiem (40g)

- herbata owoce leśne (150ml)

OBIAD:

- zupa jarzynowa z brukselką i makaronem mała muszelka (250ml)
- bitki wieprzowe w sosie własnym (60g+50g), kasza jęczmienna (90g), wiórki z buraczka (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- ciasteczko francuskie z prażonymi jabłkami i cynamonem (1 szt.)

- herbata owocowa (150ml)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), szynką sopocką, paseczkami czerwonej papryki i zieloną cebulką (30g+20g)

- herbata owoce sadu (150ml)

OBIAD:

- kapuśniak z ziemniakami i kawałkami mięsa drobiowego (250ml)
- makaronowe świderki z białym serem (110g+40g), sos jogurtowo-truskawkowy (50g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb graham) (25g), z masłem (5g), smalczykiem z fasoli i plasterkami ogórka kiszzonego (15g+10g)
- herbata owocowa (150ml)



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

Dane: C:\0_Menu_2026\KRAKOW\26T_11\STD\2026T11_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.