



Jadłospis dla przedszkola na okres: 16.03.2026-20.03.2026 (T12)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), serem żółtym edamskim i chrupiącą sałatą rzymską (30g)

- herbata aroniowa (150ml)

OBIAD:

- kremowa zupa z czerwonej soczewicy z makaronem zacierką (250ml)
- sos meksykański z wieprzowiną, papryką, fasolą, kukurydzą i pomidorami (120g), kasza kuskus (100g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- ciasto ucierane z owocami czarnej porzeczki posypane cukrem pudrem (70g)

- herbata brzoskwiniowa z mango (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 1 kanapka (chleb razowy) (25g), z masłem (5g), szynką drobiową, pomidorem i szczypiorkiem (15g+10g)
- kasza manna na mleku (200ml)
- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- zabielenia zupa kalafiorowa z makaronowymi muszelkami i koperkiem (250ml)
- tradycyjny kotlet schabowy (70g), ziemniaki tłuczone (110g), słupki ogórka kiszzonego (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- pieczywo chrupkie-żytnie (2 szt.), z dżemem malinowym (25g)

- woda (150ml)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), pieczonym pasztetem drobiowo-wieprzowym (wyrób własny) i paseczkami czerwonej papryki (30g+20g)

- herbata malinowa (150ml)

OBIAD:

- zupa pomidorowa z kaszą jaglaną z dodatkiem śmietany i natki zielonej pietruszki (250ml)
- puszysty pancakes z cukrem pudrem (2 szt.) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowy opiekany tost z serem żółtym i ketchupem (1 szt.), jabłko do chrupania (0)

- herbata owoce leśne (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

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

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- krupnik z ziemniakami, kaszą jęczmienną i lubczykiem (250ml)
- udko z kurczaka duszone z bukietem warzyw (110g), makaronowe kokardki (100g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- naleśnik razowy z twarogiem waniliowym (1 szt.)

- woda (150ml)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- domowy hot-dog z parówką i ketchupem (1 szt.), plasterki zielonego ogórka do pochrupania (0)

- herbata truskawkowa (150ml)

OBIAD:

- zupa koperkowa z ryżem (250ml)
- smażona rybka panierowana, (70g), ziemniaki tłuczone (110g), surówka z kiszonej kapusty i tartej marchewki (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), i twarogiem jogurtowym z wiórkami rzodkiewki (15g)
- herbata z dzikiej róży (150ml)



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

Dane: C:\0_Menu_2026\KRAKOW\26T_12\STD\2026T12_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.