



# Jadłospis dla przedszkola na okres: 30.03.2026-03.04.2026 (T14)

## PONIEDZIAŁEK

### ŚNIADANIE:

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

- herbata malinowa (150ml)

### OBIAD:

- żółta zupa krem z grochu z makaronem zacierką (250ml)
- risotto z wieprzowiną i warzywami (160g), sos pomidorowy (50g) kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- jabłko (1 szt.), wafel ryżowy naturalny (1 szt.)

- woda (150ml)

## WTOREK

### ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), pieczonym pasztetem drobiowym i plasterkami ogórka kiszzonego (30g+20g)

- herbata aroniowa (150ml)

### OBIAD:

- zabieleną zupą koperkową z ryżem (250ml)
- sznycełek drobiowo-kalafiorowy (70g), ziemniaki tłuczone (110g), surówka z marchewki z dodatkiem jabłka i pomarańczy (50g), kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- puszyste pancakes oprószone cukrem pudrem (1 szt.), kalarepka do chrupania (0)

- woda (150ml)

## ŚRODA

### ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb razowy) (50g), z masłem (10g), wieprzową szynką sopocką i paseczkami czerwonej papryki (30g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

### OBIAD:

- zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki (250ml)
- makaronowe świderki z kawałkami białego sera (100g+40g), sos jogurtowo-truskawkowy (50g) kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), i pastą jajeczną z zieloną cebulką (15g)

- herbata żurawinowa (150ml)

## CZWARTEK

### ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb słonecznikowy) (50g), z masłem (10g), i dżemem wiśniowym (30g)

- kakao naturalne na mleku (150ml)

### OBIAD:

- zupa rosółowa na wywarze drobiowym z lanym ciastem (250ml)
- czekoladowe pampuchy (2 szt.), polewa śmietankowa (50g) kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), szynką z piersi kurczaka, pomidorem i listkami rukoli (15g+10g)
- herbata malinowa (150ml)

## PIĄTEK

### ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb pszenno-żytni) (50g), z masłem (10g), i wiosennym serkiem śmietankowym z rzodkiewką (30g)

- herbata truskawkowa (150ml)

### OBIAD:

- krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki (250ml)
- smażona panierowana rybka (70g), ziemniaki tłuczone (110g), kolorowe warzywa na parze (50g), kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- ciasto piegusek z kawałkami mlecznej czekolady (70g)

- woda (150ml)



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

Dane: C:\0\_Menu\_2026\KRAKOW\26T\_14\STD\2026T14\_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.