

Jadłospis dla przedszkola na okres: 15.09-19.09.2025 (T38)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb graham) (50g), z masłem (10g), maślanym filetem z indyka i plasterkami ogórka zielonego (30g+20g)

- herbata malinowa (150ml)

OBIAD:

- zupa krem z zielonego groszku z lubczykiem i czosnkiem plus mix grzanek z chleba razowego i
- spaghetti (100g), z sosem bolognese (80g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- shake jogurtowy ze świeżymi brzoskwiniami i nasionami chia (140g), wafel ryżowy (1 szt)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (50g), z masłem (10g), serem żółtym i mixem zielonych listków (30g)

- herbata aroniowa (150ml)

OBIAD:

- zupa rosółowa drobiowo-wołowa z warzywami i zacierką oraz drobno siekaną zieloną pietruszką
- pulpecik wieprzowy w sosie koperkowym (70g+50g), kasza jęczmienna (100g), surówka z kapusty i marchewki w delikatnym sosie (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- kisiel z mieszanki owoców (jabłko, truskawka, śliwka i porzeczka) (140g), biszkopty (10g)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb razowy) (50g), z masłem (10g), i pastą z pieczonego kurczaka, jajek i szczypiorku (30g)

- herbata truskawkowa z poziomkami (150ml)

OBIAD:

- zupa kalafiorowa z makaronem z dodatkiem białej rzepy i koperku (250ml)
- pancakes z cukrem pudrem (2 szt) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), i włoską pastą z białego sera i suszonych
- herbata żurawinowa z marakują (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb słonecznikowy) (50g), z masłem (10g), i nutellą ze świeżych śliwek węgerek z dodatkiem gorzkiej czekolady i kakao (30g)

- mleko do picia (150ml)

OBIAD:

- kapuśniak na żeberkach wieprzowych z ziemniaczkami (250ml)
- kaski kurczaka duszone w bukiecie warzyw (120g), makaron kokardki (100g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 kajzerki (0), z masłem (5g), wędliną wieprzową i pomidorem (15g+10g)
- herbata z dzikiej róży (150ml)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), i śmietankowym serkiem z twarogu i jogurtu z dodatkiem czerwonej i pomarańczowej papryki posypane kielkami rzodkiewki (30g)

- herbata malinowa (150ml)

OBIAD:

- zupa ogórkowa z ryżem ze śmietaną i koperkiem (250ml)
- sznycelek rybny (70g), ziemniaki puree z masłem i koperkiem (110g), surówka z marchewki i jabłka (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowa muffinka z owocami czarnej porzeczki (1 szt)
- herbata owocowa (150ml)



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

Dane: C:\0_MENU_2025\25T_38\STD\2025T38_BAMEN_K08.xlsx

Menu zatwierdzone przez kierownika dietetyków Twojego Zdrowka.

Posiłki produkowane są przez EDUCATER Sp. z o.o. w zakładzie w Zielonkach, ul. Jana Michalika 2.