



Jadłospis dla przedszkola na okres: 14.09.2026-18.09.2026 (T38)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weka pszenna) (0), z masłem (10g), i szynką wieprzową na listkach rukoli (30g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- kremowa zupa z żółtego grochu z jasnymi i ciemnymi grzankami (250ml)
- penne (100g), z sosem pomidorowym z dodatkiem tuńczyka i natki zielonej pietruszki (70g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- koktajl marchewkowo-bananowy na jogurcie naturalnym (140g), wielozbożowe ciasteczko owsiane (1 szt.)
- woda (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chałka drożdżowa) (0), z powidłami śliwkowymi (25g)

- mleczne kakao naturalne (150ml)

OBIAD:

- zabelana zupa kalafiorowa z makaronem muszelka, kurkumą i natką zielonej pietruszki (250ml)
- pulpecik wieprzowo-drobiowy w delikatnym sosie koperkowym (70g+50g), kasza bulgur (100g), surówka z tartej marchewki i jabłka (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), i pastą z ciecierzycy i pomidorów posypana zieloną cebulką, 1/2 jabłka do chrupania (15g+10g)
- herbata owocowa (150ml)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb razowy) (0), z masłem (10g), serem żółtym gouda i paseczkami czerwonej papryki (30g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- zupa meksykańska z wieprzowiną, bukietem warzyw i ryżem (250ml)
- puszyste pancakes z cukrem pudrem (2 szt.) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 kajzerki (0), z masłem (5g), pasztetem pieczonym i pomidorem (15g+10g)

- herbata owocowa (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weka pszenna) (0), z masłem (10g), i kolorowym twarożkiem warzywnym (30g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki (250ml)
- nóżka z kurczaka pieczona w ziołach (1 szt.), ryż (100g), chrupiąca surówka białej kapusty i zielonego ogórka (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowy budyń śmietankowy z jabłkiem i cynamonem (140g)

- woda (150ml)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb słonecznikowy) (50g), z masłem (10g), plasterkami jajka gotowanego na twardo, szczypiorkiem i rzodkiewką (40g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- zabelana zupa ogórkowa z ryżem (250ml)
- pierogi ruskie z omastą z cebulki (150g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowe ciasto ucierane ze śliwkami (60g)

- woda (150ml)



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

Dane: C:\10_Menu_2026\KRAKOW\26T_38\STD\2026T38_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.