

Jadłospis dla przedszkola na okres: 29.09-03.10.2025 (T40)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), i serem żółtym na liściu sałaty lodowej (30g)

- herbata wiśniowa (150ml)

OBIAD:

- krupnik na wywarze z jarzyn z kaszą jęczmienna, ziemniakami i natką zielonej pietruszki (250ml)
- makaron razowy z z kawałkami białego sera (110g+40g), i polewą truskawkową na bazie jogurtu (50g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowa bułeczka drożdżowa z jabłkami (1 szt)
- herbata owoce leśne (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb razowy) (50g), z masłem (10g), pasztetem pieczonym z łopatki wieprzowej, warzyw i kurczaka oraz z paseczkami czerwonej papryki (30g+20g)

- herbata aroniowa (150ml)

OBIAD:

- zupa pomidorowa z zacierką, śmietaną i natką pietruszki (250ml)
- kurczak curry z cukinią, papryką, marchewką i mleczkiem kokosowym (120g), ryż (100g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- chrupiące pieczywo żytnie (2 szt), z dżemem malinowym (30g)
- herbata z dzikiej róży (150ml)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb słonecznikowy) (50g), z masłem (10g), polędwicą z indyka i pomidorem (30g+20g)

- herbata malinowa (150ml)

OBIAD:

- zupa koperkowa z włoszczyzną i ryżem zabieleną śmietaną (250ml)
- puszyste pampuchy z nadzieniem kakaowym (2 szt), z polewą jogurtową (50g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 kajzerki (0), z masłem (5g), i hummusem buraczkowym (15g)
- herbata owocowa (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), kremem banananowo-kakaowym a'la nutella (wyrób własny) (30g)

OBIAD:

- delikatna zupa grysikowa na wywarze warzywnym z natką zielonej pietruszki (250ml)
- sznycel drobiowy (70g), puree ziemniaczane z masłem i koperkiem (110g), surówka wielowarzywna ze świeżym ogórkiem (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), pastą jajeczną z awokado i szczypiorkiem (15g)
- herbata truskawkowa (150ml)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki) (0), z masłem (10g), twarogiem z dodatkiem bazyliowego pesto i mixem warzyw (30g+20g)

- herbata owoce leśne (150ml)

OBIAD:

- aromatyczna zupa jarzynowa z kalaflorem, brukselką i makaronem małą muszelką (250ml)
- smażona rybka panierowana (70g), ziemniaczki z masłem (110g), surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), polędwicą sopocką i plasterkami ogórka zielon
- herbata owocowa (150ml)



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

Dane: C:\0_MENU_2025\25T_40\STD\2025T40_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.