

Jadłospis dla przedszkola na okres: 13.10-17.10.2025 (T42)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb graham) (0), z masłem (10g), serem żółtym, plasterkiem zielonego ogórka i paseczkami kolorowej papryki (30g+20g)

- herbata wiśniowa (150ml)

OBIAD:

- tradycyjny wiejski krupnik na mięsnym bulionie z kaszą jęczmienną i ziemniakami oraz natką pietruszki
- makaron razowy świderki z prażonymi kawałkami jabłka (140g), jogurtowa polewa stracciatella z nutą wanilii (50g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- ciasto ucierane na maśle ze śliwkami węgierkami posypane kruszonką (70g)
- herbata owoce leśne (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb mieszany z czaruszką) (50g), z masłem (10g), zmielonym twarogiem półtłustym z jogurtem z dodatkiem startego zielonego ogórka i koperku (30g)

- herbata aroniowa (150ml)

OBIAD:

- zupa rosółowa na wywarze warzywnym z lanym ciastem (250ml)
- sos meksykański z mieloną wieprzowiną, kukurydzą, czerwoną papryką i warzywami (120g), kasza bulgur (100g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- czekoladowy naleśnik z dżemem wiśniowym (1 szt)
- herbata owocowa (150ml)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb razowy) (50g), z masłem (10g), delikatnym pasztetem drobiowo-wieprzowym z dodatkiem suszonych pomidorów i prażonego słonecznika (30g)

- herbata malinowa (150ml)

OBIAD:

- Zupa rybaka z dorszem, makaronem, warzywami i kolendrą (250ml)
- Sznycel drobiowy z marchewką (70g), puree ziemniaczane z koperkiem (110g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulką (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), i klasyczną pastą jajeczną ze szczypiorkiem
- herbata owocowa (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 1 kanapka (chleb wiejski z nasionami lnu) (25g), z masłem (5g), krakowską szynką podsuszana i kawałkami czerwonej papryki (15g+10g)
- płatki kukurydziane z mlekiem (200ml)
- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- kremowa zupa z czerwonej soczewicy z majerankiem i grzankami wieloziarnistymi (250ml)
- kurczak po chińsku z ananasem i warzywami w sosie z słodko-kwaśnym (120g), ryż (100g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowy pizzynger z masą kakaową (1 szt)
- herbata truskawkowa (150ml)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- domowy hot-dog: bułka pszenna z parówką wieprzową i ketchupem, do pochrupiania : ogórek zielony w plasterkach (1 szt)

- herbata owoce leśne (150ml)

OBIAD:

- zabelana zupa pomidorowa z kaszą jaglaną posypana natką pietruszki (250ml)
- słodkie pierożki z serem polane masłem i delikatnie posypane cukrem (150g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 bułki z makiem (0), z masłem (5g), i humusem z dodatkiem pieczonej papryki i sezamu (15g)
- herbata owocowa (150ml)



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

Dane: C:\0_MENU_2025\25T_42\STD\2025T42_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.