



Jadłospis dla przedszkola na okres: 26.10.2026-30.10.2026 (T44)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

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

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- krem z soczewicy z chrupiącymi grzankami pełnoziarnistymi i świeżą natką pietruszki (250ml)
- kokardki z sosem szpinakowo-brokułowym i mozzarellą (140g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- tradycyjna bułeczka drożdżowa z miksem owoców (1 szt.), jabłko do chrupania (1/4 szt.)
- woda (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), pastą z twarogu i makreli z ogórkiem zielonym (30g)

- herbata malinowa (150ml)

OBIAD:

- zupa ogórkowa z ziemniakami z dodatkiem śmietany (250ml)
- pulpecik drobiowy z marchewką w sosie koperkowym (70g+50g), kasza bulgur (90g), wiórki z czerwonych buraczków z cebulką (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- koktajl owocowy z domową granolą miodowo-owsianą (140g+15g)

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb razowy) (50g), z masłem (10g), wędliną wieprzową i pomidorem (30g+20g)

- herbata wisniowa (150ml)

OBIAD:

- aromatyczna zupa meksykańska z wieprzowiną i ryżem (250ml)
- pampuchy z nadzieniem jagodowym (2 szt.), polewa śmietankowa (50g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 kajzerki (0), z masłem (5g), pastą z zielonego groszku i kolorową papryką (15g+10g)
- herbata owocowa (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chałki drożdżowej) (0), z miodem wielokwiatowym (30g)

- mleczna kawa inka (150ml)

OBIAD:

- zalewajka staropolska z ziemniakami i kielbaską wieprzową (250ml)
- kurczak w sosie słodko-kwasnym (120g), ryż (100g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), domowym delikatnym pasztetem drobiowym i plasterkiem pomidora, kalarepka do chrupania (15g+10g, 15g)
- herbata owocowa (150ml)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- domowy hot dog z parówką, ogórkiem zielonym i ketchupem z cukinii (1 szt.)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- zabelana zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki (250ml)
- sznycelek rybno-jajeczny (70g), ziemniaki tłuczone (110g), surówka obiadowa z marchewki i jabłka (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- domowa szarlotka razowa z jabłkami i cynamonem (70g)

- woda (150ml)



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

Dane: C:\0_Menu_2026\KRAKOW\26T_44\STD\2026T44_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.