

Jadłospis dla przedszkola na okres: 01.12-05.12.2025 (T49)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), serem żółtym gouda i plasterkami ogórka zielonego (30g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- zupa koperkowa z ziemniaczkami i śmietaną (250ml)
- spaghetti (100g), z sosem bolognese (80g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- bułeczka maślana z kruszonką i miodem (1 szt.)
- herbata aroniowa (150ml)

WTOREK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb słonecznikowy) (50g), z masłem (10g), pastą jajeczną ze szczypiorkiem i pasieczkami czerwonej papryki (30g+20g)

- herbata malinowa (150ml)

OBIAD:

- domowy krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki (250ml)
- kotlet schabowy w chrupiącej panierce (70g), ziemniaki (110g), colesław z dodatkiem delikatnego sosu (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- odżywczy koktajl jogurtowy z bananami i truskawkami (150g), paluch kukurydziany do chrupania

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- 1 kanapka (chleb pszenno-żytni) (25g), z masłem (5g), plasterkiem wędliny sopońskiej i liściem sałaty lodowej (15g)
- płatki kukurydziane z mlekiem (200ml)
- herbata wiśniowa (150ml)

OBIAD:

- staropolski żurek z kawałkami kielbaski wieprzowej i ziemniakami (250ml)
- makaron farfalle z gęstym sosem szpinakowo-brokułowym i wiórkami mozzarelli (140g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- chrupiące tosty z serem żółtym i łagodnym keczupem (1 szt.)
- herbata owocowa (150ml)

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb graham) (50g), z masłem (10g), polędwicą z piersi kurczaka i pomidorem (30g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

OBIAD:

- kremowa zupa z czerwonej soczewicy z dodatkiem groszku ptysiowego (250ml)
- ryż zapiekany z kawałkami jabłka i cynamonem (160g), sos jogurtowo-waniliowy (50g) kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- 1/2 bułki z ziarnami (0), z masłem (5g), twarożkiem śmietankowym z awokado i plasterkami świeżego
- herbata truskawkowa (150ml)

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (chleb wiejski z nasionami lnu) (50g), z masłem (10g), domowym pasztetem z łopatki wieprzowej i plasterkami kiszonego ogórka (30g+20g)

- herbata owoce leśne (150ml)

OBIAD:

- tradycyjna zabelana zupa pomidorowa z makaronem muszelką i natką pietruszki (250ml)
- smażona ryбка w panierce (70g), ziemniaki tłuczone (110g), surówka z białej kapusty, zielonego ogórka i marchewki (50g), kompot owocowy (150ml)

PODWIECZOREK:

- puszysta muffinka straciatella (wyrób własny) (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_49\STD\2025T49_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.