

Jadłospis - PRZEDSZKOLE NR 40

Okres	05.10.2026 - 09.10.2026
Dieta	Podstawowa

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
05.10.2026 Poniedziałek	Kanapka z pieczywa pszenno-żytniego(zboża, gluten) z masłem 82%(mleko),z jajkiem gotowanym (jaja) ,z papryką czerwoną,żółtą,ogórek zielony,kielki,pomidor koktajlowy kawa zbożowa INKA (zboża, gluten) z mlekiem 2% (mleko), herbata ziołowa z cytryną (cytrusy) i imbirem ,woda mineralna-talerz owoców:śliwka,nektarynka,jabłko	Kapuśniak (gorczyca) na wywarze z jarzynami: marchewka, seler (seler), pietruszka korzeń, pietruszka naciowa, cebula z ziemniakami, spaghetti z makaronem pszennym spaghetti (gluten, zboża, jaja) z mięsem wieprzowym,z jarzynami w sosie pomidorowym - koncentrat pomidorowy PUDLISZKI 30% (gorczyca),ogórkowe krokodylki do chrupania , kompot wieloowocowy: jabłka, śliwki, porzeczka, brzoskwinie, truskawki.	Bananowy pudding na jogurcie naturalnym (mleko), ciastko owsiane (zboża,gluten)
06.10.2026 Wtorek	Kanapka "zrób to sam " z chleba pszennego (gluten zboża) z masłem (mleko) 82% tłuszczu z: szynką konserwową (gorczyca), serem gouda (mleko) z: pomidorem koktajlowym, ogórkiem zielonym, papryką czerwoną i żółtą, kawa zbożowa INKA (gluten, zboża) z mlekiem 2% tłuszczu (mleko), herbata zielona z cytryną (cytrusy) i imbirem-marchewkowe paluszki do chrupania	Zupa ryżowa na wywarze mięsnym (porcja rosółowa z kurczaka) z warzywami (seler); marchewką, pietruszka korzeń, seler korzeń i natka pietruszki ziemniaki,kotleciki z kalafiora,marchewka z jabłkiem,kompot wieloowocowy(jabłko,truskawka porzeczka,śliwka)	Jogurtowe obłoczki (mleko)-wypiek własny,kawałek gruszki
07.10.2026 Środa	Owsianka (zboża,gluten)na mleku 3,2% (mleko)z płatkami kukurydzianymi (zboża,gluten), graham (zboża,gluten)z masłem 82% (mleko),z miodem (miód),borówki , herbata ziołowa z cytryną (cytrusy) -i imbirem,woda mineralna-połowa jabłka	Krupnik z kaszy jęczmiennej (zboża, gluten), na wywarze mięsnym(kości wieprzowe, porcja rosółowa) z warzywami (seler); marchewką, pietruszka korzeń, seler korzeń i natka pietruszki, cebula, ziemniaki, kaśki rybne (ryba),surówka z białej rzepy z selerem naciowym i jabłkiem z jogurtem naturalnym i śmietaną 18% (mleko) z , kompot wieloowocowy(truskawki, jabłko brzoskwinia, śliwka, porzeczka)	Smoothie owocowe na maślanec (mleko),wafel z polewą malinową** (zboża,gluten)
08.10.2026 Czwartek	Rogal maślany (zboża,gluten) z masłem 82% (mleko),z dżemem truskawkowym niskosłodzonym,kakao o obniżonej zawartości tłuszczu z mlekiem 2% (mleko), ogórek zielony - słupki,herbata ziołowa z cytryną (cytrusy) i imbirem-jabłko	Zupa krem z soczewicy z jarzynami (seler,marchew,pietruszkaz ziemniakami,potrąwka z kurczaka z ryżem pełnoziarnistym,paprykowe słupki do chrupania ,kompot wieloowocowy:jabłka, śliwki, porzeczka, brzoskwinie, truskawki.	Kanapka z weka pszennego (gluten zboża) z masłem (mleko) 82% tłuszczu z serem żółtym (mleko) ,z ogórkiem zielonym, z papryką czerwoną i żółtą, mleko 2% tłuszczu (mleko), herbata owocowa
09.10.2026 Piątek	Kanapka z graham (zboża, gluten) z masłem 82% (mleko) z"pastą pirata"-z tuńczykiem (ryby) w sosie własnym,z chrupiącym ogórkiem zielonym, papryką czerwoną i żółtą, kawa zbożowa INKA (zboża, gluten) z mlekiem 2% (mleko), herbata z cytryną (cytrusy)i imbirem-marchewkowe słupki do chrupania	Zupa ogórkowa z jarzynami (seler,marchew,pietruszkaz ziemniakami ,z śmietaną 30% (mleko), paluchy serowe (mleko) z mąką pszenną (zboża, gluten) i jajkami (jaja) ,surówka z marchewki z jabłkiem, , kompot wieloowocowy (truskawki, jabłka, brzoskwinie, śliwki).	Banan, andrut (zboża,gluten)

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor