

Jadłospis - PRZEDSZKOLE NR 40

Okres	12.01.2026 - 16.01.2026
Dieta	Podstawowa

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
12.01.2026 Poniedziałek	Bułka kajzerka (zboża, gluten) z masłem 82% (mleko) z serem żółtym - gouda (mleko) ogórek zielony, pomidor koktajlowy, kakao z mlekiem 2% (mleko), herbata ziołowa z cytryną (cytrusy) i imbirem - talerz owoców (ćwiartka: gruszki, kiwi, borówki)	Zupa pomidorowa z jarzynami (seler, marchew, pietruszka) , z makaronem pszennym jajecznym (zboża, gluten, jaja), z śmietaną 30% (mleko), risotto z kurczakiem z ryżem parabolicznym z warzywami: marchewką, pietruszką korzeń, selerem korzeń (seler), natka pietruszki, fasolką szparagową: zieloną i żółtą, kompot wieloowocowy (jabłko, truskawka, śliwka, porzeczka)	Jogurt naturalny (mleko) chrupka kukurydziana (zboża, gluten), sos truskawkowy - własnej produkcji
13.01.2026 Wtorek	Owsianka z płatków owsianych górskich (zboża, gluten) na mleku 2% (mleko), chałką (zboża, gluten, jaja) z masłem 82% (mleko) z dżemem truskawkowym niskosłodzonym, ogórek zielony - słupki, herbata ziołowa z cytryną (cytrusy) i imbirem - talerz owoców: pomarańcza, nektarynka, borówka	Zupa jarzynowa z marchewką, pietruszką korzeń, selerem korzeń (seler), cebulą, natką pietruszki, brokułem, kalafiolem, fasolką na rosole - porcje rosółowe z kurczaka z kaszą manną (zboża, gluten), ziemniaki, ryba panierowana-miruna (ryby), surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, kompot wieloowocowy(truskawki, brzoskwinie, porzeczki, śliwki)	Serek waniliowy (mleko), połowa banana, herbatnik (zboża, gluten)
14.01.2026 Środa	Kanapka z chleba pszenno-żytniego (zboża, gluten) z masłem 82% (mleko), z pastą z kielbasy podwawelskiej (gorczyca), z ogórkiem zielonym, papryką czerwoną, kawa zbożowa Inka (zboża, gluten) z mlekiem 2% (mleko), herbata zielona z cytryną (cytrusy) i imbirem - talerz owoców: (cząstki banana, gruszki i borówka)	Barszcz czerwony na wywarze mięsny(kości karkowe, porcja rosółowa), z jarzynami (seler, marchew, pietruszka), z śmietaną 30% (mleko), z ziemniakami, gulasz wieprzowy z kaszą pęczak (zboża, gluten), ogórek konserwowy, kompot wieloowocowy(jabłko, truskawka, śliwka, porzeczka)	Kanapka z weka pszennego (zboża, gluten) z masłem 82% (mleko) , z twarogiem półtłustym (mleko), papryka czerwona, rzodkiewka, herbata owocowa
15.01.2026 Czwartek	Kanapka "zrób to sam" z chleba mieszanego (zboża, gluten), z masłem 82% (mleko) z szynką konserwową (gorczyca), serem żółtym (mleko) ogórkiem zielonym, papryką czerwoną i żółtą, rzodkiewka, kawa zbożowa INKA (zboża, gluten) z mlekiem 2% (mleko), herbata zielona z cytryną i imbirem(cytrusy) - , lemoniada własnej produkcji z cytryną ,pomarańczą i miodem (cytrusy, miód)	Zupa Shrek- krem z groszku zielonego, z jarzynami (seler, marchew ,pietruszką) , z grzankami z pieczywa mieszanego (zboża, gluten) ,ziemniaki, filet z kurczaka duszony w przyprawie gyros (gorczyca), sałata lodowa z ogórkiem zielonym, z pomidorem w sosie winegret (gorczyca) kompot wieloowocowy(jabłko, truskawka porzeczka, śliwka)	Banan , andrut (zboża, gluten)
16.01.2026 Piątek	Kanapka z chleba mieszanego (zboża, gluten), z masłem 82% (mleko) z pastą z jajek (jaja) , z ogórkiem zielonym, z papryką czerwoną, kawa zbożowa INKA (zboża, gluten) z mlekiem 2% (mleko), herbata z cytryną (cytrusy) i imbirem - talerz owoców:(ćwiartki: jabłka, borówki, banan)	Zupa z grochu łuskanego (zboża, gluten), z marchewką z selerem korzeniowym (seler) z pietruszką korzeń i natką pietruszki, cebulą z ziemniakami, paluchy serowe (mleko) z mąką pszenną (zboża, gluten) i jajkami (jaja) , marchewka do chrupania, kompot wieloowocowy (truskawki, jabłka, brzoskwinie, śliwki).	Mus owocowy, banan, chrupka kukurydziana (zboża, gluten)

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor