

Jadłospis

Poniedziałek, 02.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Zdrowy nesqik z gotowanym mlekiem 200 ml

Stół szwedzki gr 3 i 4

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i razowe z pestkami słonecznika) z masłem 15 g

Szynka wieprzowa gotowana 8 g

Ser żółty 10 g

Dodatki warzywne: sałata, ogórek małosolny, kielki lucerny, rzodkiewka

Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata ziołowa z mięty 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Kisiel z czarnej porzeczki 200 ml -własny

Ciasteczko bez cukru 1 szt

Alergeny: 1,13

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki młode gotowane z koperkiem 120 g

Kotlet pieczony z piersi kurczaka 80 g

Młoda kapusta zasmażana 100 g

Ogórek kiszony w kawałku 50 g

Maliny 50 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Alergeny: 1,3,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa z zacierkami i ziemniakami z natką pietruszki gotowana na kurczaku sielskim 250 ml

Gruszka 30 g

Alergeny: 1,3,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Jabłko 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Wtorek, 03.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 ml

Pieczywo mieszane 100 g (pszenne, żytnie z pestkami słonecznika) z masłem 15 g

Tortlilla 20 g (polędwica sopocka, serek chrzanowy, pesto, sałata)

Dżem ananasowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata owocowy sad 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Truskawki 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Makaron kolanka 120 g

Gulasz z szynki wieprzowej 70 g w sosie cebulowym

Marchewka z groszkiem 100 g

Mix sałat z jogurtem z ziołami 90 g

Banan 50 g

Woda z cytryną 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem gotowana na maśle 250 ml

Malina/kiwi 30 g

Alergeny: 7,9

Podwieczorek godz.15:00: Gruszka 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 04.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Koktajl na bazie maślanki z musli i pestkami dyni 200 ml

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, graham, bułeczki z nasionami)

Masło naturalne 15 g

Szynka z piersi indyka 8 g

Twarożek ze szczypiorem i rzodkiewką 10 g

Dodatki warzywne: kielki pora, sałata, ogórek małosolny, pomidorek koktajlowy, szczypior

Herbata malinowa 150 ml

Alergeny: 1,5,6,7,8,11,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Borówka amerykańska 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki młode gotowane z koperkiem 120 g

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej z młodą kapustą 200 g

Surówka z selera i jabłek z jogurtem naturalnym 90 g

Truskawki 50 g

Napój z gruszek i jabłek 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa pomidorowo paprykowa z ryżem i natką pietruszki gotowana na kurczaku sielskim 250 ml

Arbuz 30 g

Alergeny: 1,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Piknik w ogrodzie - poczęstunek - wypieki własne: muffinki, bułeczki maślane z m&m, ciasteczka kruche z cynamonem, ciasteczka waniliowe z czekoladą (zebry), pierniczki, palmiry z ciasta francuskiego z cynamonem, ciasteczka owsiane z sezamem, murzynek

Napój miętowy z cytryną, pomarańczą i miodem

Alergeny: 1,3,5,7,8,11,13

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 05.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Zupa mleczna z makaronem gwiazdki 200 ml

Stół szwedzki gr 3 i 4

Pieczywo mieszane 80 g (pszenne, razowe) z masłem 15 g

Polędwica z piersi indyka 8 g

Twarożek z pomidorkiem koktajlowym 10 g

Dodatki warzywne: sałata, ogórek zielony, kiełki pora

Dżem z czarnej porzeczki o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata rumiankowa 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Mus Aksamitny (jabłko, truskawka, banan, burak, owoce

liofilizowane: ananas) 100 ml

Ciasteczka różne - wypiek własny

Alergeny: 1,3,7,13

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ryż biały 120 g

Pierś kurczaka na parze w sosie curry z porzem 80 g/50 ml

Papryka 50 g

Borówka amerykańska 50 g

Napój z cytryn i pomarańczy 200 ml

Alergeny: 1,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Boćwinka z ziemniakami gotowana na rosole 250 ml

Truskawka 30 g

Alergeny: 7,9

Podwieczorek godz.15:00: Banan 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Piątek, 06.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Koktajl na bazie kefiru z musli, migdałami i bananem 200 ml

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, żytnie z pestkami słonecznika, bułeczka wiejska)

Masło naturalne 15 g

Szynka gotowana z piersi indyka 10 g

Pasta z kaszą jaglaną 10 g

Ser mozzarella z suszonymi pomidorami 10 g

Dodatki warzywne: sałata, kielki lucerny, papryka, ogórek małosolny

Herbata z melisy 150 ml

Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,13

Śniadanie II godz.10:00: Arbuz 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki młode gotowane z koperkiem 120 g

Łosoś świeży soule 80 g

Marchew gotowana słupki 40 g

Surówka z kapusty kiszanej młodej z jabłkiem i oliwą 100 g

Kiwi 40 g

Kompot z czarnej porzeczki 200 ml

Alergeny: 4

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa wiejska: z kaszami mazurska i kus kus, z ryżem i makaronem muszelki z natką pietruszki gotowana na rosole 250 ml

Melon 30 g

Alergeny: 1,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Jabłko 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 09.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Kawa zbożowa z gotowanym mlekiem 200 ml

Stół szwedzki gr 3 i 4

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i razowe z pestkami słonecznika) z masłem 15 g

Szynka wieprzowa gotowana 8 g

Ser kozi 10 g

Dodatki warzywne: sałata, ogórek zielony, kielki pora, pomidorek koktajlowy

Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata miętowa 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Pomarańcza 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Kasza pęczak 120 g

Roladki z piersi indyka 90 g zapiekane w sosie warzywnym z pesto z bazylii z papryką 50 g

Fasolka szparagowa zielona gotowana 100 g

Surówka z kalarepy i rzodkiewki ze śmietaną jogurtową ze szczypiorem 90 g

Jabłko 50 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana na maśle 250 ml

Malina 30 g

Alergeny: 7,9

Podwieczorek godz.15:00: Picceryjki z ciasta francuskiego z pasatą, mozzarellą i ziołami 2

szt

Alergeny: 1,7,13

Jadłospis

Wtorek, 10.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 80 g (pszenne, razowe) z masłem 15 g

Szynka gotowana wieprzowa 8 g, sałata, rzodkiewka, małosolny ogórek, papryka, kiełki lucerny

Ser biały 10 g

Babeczki z nadzieniem z pasty z łososia i jaj 1 szt

Herbata z rumianku 150 ml

Alergeny: 1,3,4,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Truskawki 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g

Kotlet mielony pieczony z szynki wieprzowej 70 g

Salatka z kapusty czerwonej, jabłek i szczypioru z oliwą 100 g

Ogórek małosolny w kawałku 40 g

Borówka amerykańska 50 g

Woda z cytryną i pomarańczą 200 ml

Alergeny: 1,3,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa owocowa z makaronem wstążki 250 ml (owoce: truskawki, porzeczka czarna, wiśnia)

Kiwi 30 g

Alergeny: 1,3,13

Podwieczorek godz.15:00: Melon 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 11.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Koktajl na bazie kefiru z borówką amerykańską i groszkiem ptysiowym 150 ml

Pieczewo mieszane 70 g (pszenne, żytnie, bułeczki z nasionami) z masłem 15 g

Szynka z piersi indyka 8 g

Pasztet sojowy 10 g

Dodatki warzywne: sałata, ogórek kiszony, kiełki lucerny, papryka, pomidorek koktajlowy

Herbata czarna 150 ml

Alergeny: 1,6,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Sok 150 ml (jabłko, marchew, pietruszka, cytryna)

Ciasteczko bez cukru 1 sztuka

Alergeny: 1,13

Obiad II danie godz.12:00: Kluseczki gnocchi szpinakowe z pesto włoskim 200 g

Buraczki zasmażane 100 g

Mizeria z jogurtem 90 g

Malina 50 g

Kompot z rabarbarem 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki gotowany na kurczaku sielskim 250 ml

Truskawki 30 g

Alergeny: 1,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Jabłko 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Grupa 3 Niebieska - uroczystość zakończenia przedszkola - poczęstunek:

Tort z owocami i śmietaną, napój z jabłek i marchwi, ciasteczka, soczek z rurką.

Pozostałe produkty poczęstunek od rodziców.

Jadłospis

Czwartek, 12.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Makaron gotowany z mlekiem 200 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g

Szynka z piersi indyka 8 g

Ser żółty 10 g

Dodatki warzywne: sałata, ogórek zielony, kielki lucerny, pomidorek koktajlowy, papryka

Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata owoce sadu 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Arbuz 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g

Ryba miruna na parze w ziołach 80 g

Bukiet warzyw gotowane 100 g

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i oliwą 100 g

Brzoskwinia ufo 50 g

Woda z cytryną 200 ml

Alergeny: 1,4,13

Obiad I danie zupa 14:15: Chłodnik 250 ml (boćwinka, ogórek małosolny, ogórek zielony, rzodkiewka, koper, jogurt naturalny, kefir, maślanka, śmietana)

Arbuz 30 g

Alergeny: 7

Podwieczorek godz.15:00: Banan 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Piątek, 13.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Maślanka z musli i malinami 150 ml

Pieczyno mieszane 70 g (pszenne, żytnie z pestkami słonecznika, bułeczka z nasionami) z masłem 15 g

Kiełbasa żywiecka 8 g

Ser biały 10 g

Dodatki: sałata, kiełki pora, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy, papryka

Herbata ziołowa z melisy 150 ml

Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,11,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Borówka amerykańska 90 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Makaron penne z białym serem z polewą z truskawkami, borówką amerykańską, śmietaną i jogurtem naturalnym 250 g

Marchew gotowana w kawałku 80 g

Banan 50 g

Kompot z rabarbaru 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na rosolu 250 ml

Arbuz/melon 30 g

Alergeny: 7,9

Podwieczorek godz.15:00: Sok owocowy z jabłek, marchwi z cytryną 150 ml

Chąłka 30 g

Alergeny: 1,7,13

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 16.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Kakao gotowane z mlekiem 200 ml

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i żytnie z pestkami słonecznika)

Masło naturalne 15 g

Szynka wieprzowa gotowana 8 g

Ser biały 10 g

Dodatki warzywne: sałata, rukola, ogórek małosolny, papryka, rzodkiewka, kiełki lucerny

Dżem śliwkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata rumiankowa 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Pomarańcza 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Tortellini (włoskie pierożki z mięsa wołowego) w sosie

pomidorowym 200 g

Fasolka szparagowa gotowana 100 g

Rzodkiewka 1 sztuka

Banan 60 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Alergeny: 1,3,7,9,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa szczawiowa i ziemniakami i jajem na twardo 1/4 sztuki z

natką pietruszki gotowana na rosole 250 ml

Kiwi 30 g

Alergeny: 3,7,9

Podwieczorek godz.15:00: Jabłko 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Wtorek, 17.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Płatki kukurydziane z gotowanym mlekiem 200 ml

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, graham)

Masło 15 g

Szynka z piersi indyka 8 g

Pasztet sojowy 10 g

Dodatki warzywne: sałata, ogórek małosolny, rzodkiewka, kiełki pora, pomidorek koktajlowy

Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata z owoców sadu 150 ml

Alergeny: 1,3,6,7,9,10,13

Śniadanie II godz.10:00: Borówka amerykańska 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki młode gotowane z koperkiem 120 g

Kotlet mielony pieczony z podudzia indyka 70 g

Salatka z zielonego groszku 90 g

Surówka z sałaty lodowej i kukurydzy ze śmietaną jogurtową 90 g

Maliny 40 g

Napój z cytryn 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa ryżanka zaprawiana pomidorami gotowana na kurczaku sielskim 250 ml

Gruszka 30 g

Alergeny: 1,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Banan 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 18.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Koktajl na bazie maślanki z borówką amerykańską i musli 150 ml
Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne, żytnie, bułeczki z nasionami) z masłem 15 g
Kiełbasa żywiecka 8 g
Ser mozzarella 10 g
dodatki warzywne: sałata, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, kiełki lucerny
Herbata miętowa 150 ml
Alergeny: 1,5,6,7,8,9,11,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Truskawki 100 g
Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Kasza jęczmienna wiejska 120 g
Szynka wieprzowa gotowana w sosie cebulowym 80 g
Leczo warzywne 100 g (cukinia, pomidor, papryka, pieczarka, cebula)
Ogórek małosolny w kawałku 40 g
Banan 50 g
Kompot z jabłek z cynamonem 200 ml
Alergeny: 1,13

Obiad I danie zupa 14:15: Barszcz biały ziemniakami z natką pietruszki gotowany na białej
kiełbasce 250 ml
Kalarepa 30 g
Alergeny: 1,3,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Soczek owocowy z rurką 100 ml
Ciasteczka różne - wypiek własny (kruche, pierniczki, owsiane)
Alergeny: 1,3,7,13

W ciągu dnia do picia woda
Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Piątek, 20.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Koktajl na bazie maślanki z musli 150 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g

Kiełbasa żywiecka 8 g - sałata, ogórek kiszony, kiełki pora

Pasztet vege sojowy z pomidorkiem koktajlowym 10 g

Twarożek ze szczypiorem i rzodkiewką

Dżem śliwkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata z melisy 150 ml

Alergeny: 1,5,6,7,8,11,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Truskawki 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Makaron muszelki 120 g

Gotowana pierś indyka 70 g w sosie jarzynowym

Gotowana marchew słupki 40 g

Papryka w kawałku 50 g

Kiwi 50 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki gotowany na kurczaku sielskim 250 ml

Gruszka 50 g

Alergeny: 1,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Banan 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 23.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Kakao gotowane z mlekiem 200 ml

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i żytnie z pestkami słonecznika) z masłem 15 g

Szynka wieprzowa gotowana 8 g

Ser żółty 10 g

Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Dodatki warzywne: sałata, ogórek małosolny, kiełki lucerny, pomidorek koktajlowy

Herbata z mięty 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Arbuz 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ryż biały gotowany 120 g

Pulpety pieczone z podudzia indyka 70 g w sosie pomidorowym

Salatka z kapusty czerwonej i jabłek z oliwą 100 g

Salata ze szczypiorem i zielonym ogórkiem z jogurtem naturalnym 90 g

Brzoskwinia ufo 50 g

Kompot z czarnej porzeczki 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml

Gruszka 30 g

Alergeny: 9

Podwieczorek godz.15:00: Melon 100 g

Sok owocowy 100 ml

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Wtorek, 24.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Płatki ryżowe gotowane z mlekiem 200 ml

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g

Polędwica sopocka 8 g

Ser kozi 10 g

Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata wiśniowa 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Maliny 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Bułeczka pszenna 60 g

Polędwica wołowa gotowana w warzywach 200 g (cukinia, papryka, cebula, ogórek małosolny, pieczarka, pomidory)

Surówka z selera i jabłek z jogurtem 90 g

Kiwi 40 g

Napój z cytryn i pomarańczy 200 ml

Alergeny: 1,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na rosole 250 ml

Melon/gruszka 30 g

Alergeny: 7,9

Podwieczorek godz.15:00: Banan 1 sztuka

Soczek owocowy 100 ml

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 25.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Koktajl na bazie maślani z bananem 200 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i żytnie, bułeczka z pestkami słonecznika i dyni) z masłem 15 g

Tortilla 20 g z dodatkiem: pesto pomidorowe, serek bieluch, szynka gotowana wieprzowa, sałata, szczypior)

Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata ziołowa z rumianku 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Truskawki 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g

Pałka kurczaka 1 szt pieczone w czosnku

Szpinak zaprawiany jajem i śmietaną 100 g

Pomidorek koktajlowy 2 sztuki

Jabłko 50 g

Kompot z porzeczek 200 ml

Alergeny: 3,7

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa owocowa z makaronem nitki 250 ml (owoce: truskawki, porzeczka czarna, wiśnia)

Melon 30 g

Alergeny: 1,3,13

Podwieczorek godz.15:00: Pizzerinki 1 sztuka (ciasto francuskie, sos pomidorowy, ser mozzarella)

Borówka amerykańska 40 g

Soczek owocowy 100 ml

Alergeny: 1,7,13

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 26.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Zupa mleczna z makaronem drobnym 200 ml

Pieczywo mieszane 100 g (pszenne, razowe) z masłem 15 g

kiełbasa żywiecka 8 g

Ser biały z rzodkiewką i szczypiorem w śmietanie jogurtowej 10 g

Dodatki warzywne: sałata karbowana, zielony ogórek

Dżem śliwkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 5 g

Herbata czarna 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Wafle ryżowe 1 sztuka

Borówka amerykańska 50 g

Alergeny: 1,13

Obiad II danie godz.12:00: Kasza pęczak 120 g

Pierś kurczaka gotowana 70 g w sosie z warzywami 100 g (brokuł, cukinia, cebula, marchew, kukurydza)

Ogórek małosolny 15 g

Jabłko 30 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Alergeny: 1,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa pieczarkowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml

Truskawka 20 g

Alergeny: 7,9

Jadłospis

Podwieczorek godz.15:00: Melon 70 g

Soczek owocowy 100 ml

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Gr.III Niebieska - wycieczka:

Wyjście godz.9:15

Powrót godz. 14:00 za zupełną obiadową

Zabierają ze sobą banan 1 sztuka, wafle ryżowe.

Na miejscu mają zorganizowany posiłek.

Nie korzystają w przedszkolu z II dania.

Otrzymują w zamian: mus owocowy 1 sztuka, soczek owocowy 1 sztuka, ciasteczka z morelą bez cukru 4 sztuki

Jadłospis

Piątek, 27.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Koktajl na bazie kefiru z musli i bananem 200 ml

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, żytnie z pestkami słonecznika, bułeczka wiejska)

Masło naturalne 15 g

Kiełbasa krakowska sucha plasterek

Pasta z białego sera z pomidorkiem koktajlowym 10 g

Dodatki warzywne: sałata, kiełki lucerny, ogórek zielony

Herbata owoce sadu 150 ml

Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Arbuz 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki młode gotowane z koperkiem 120 g

Ryba miruna soute na parze 80 g

Bukiet warzyw gotowany 100 g

Surówka z kapusty kiszanej młodej z jabłkiem i oliwą 100 g

Borówka amerykańska 40 g

Woda z cytryną 200 ml

Alergeny: 4

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa pomidorowa z makaronem literki z natką pietruszki gotowana na skrzydłach indyka i przędzie wołowej 250 ml

Gruszka 30 g

Alergeny: 1,3,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Jabłko 100 g

Soczek owocowy 100 ml

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 30.06.2025

Śniadanie I godz.8:30: Kawa zbożowa gotowana z mlekiem 200 ml
Kanaпки z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i żytnie z pestkami słonecznika)
Masło naturalne 15 g
Szynka wieprzowa gotowana 8 g z kiszonym ogórkiem
Ser biały 10 g z pomidorkiem koktajlowym
Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g
Herbata owoce sadu 150 ml
Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Kisiel z czarnej porzeczki - własny 150 ml
Wafle suche podłomyki bez dodatku cukru 1 szt
Alergeny: 1,7,13

Obiad II danie godz.12:00: Makaron spaghetti pszenno-żytni z mięsem z szynki wieprzowej, serem żółtym w sosie bolońskim - pomidorowym 250 g
Brokuł gotowany 100 g
Papryka w kawałku 30 g
Kiwi 30 g
Kompot z owoców mieszanych 200 ml
Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Barszcz biały ziemniakami z natką pietruszki gotowany na białej kielbasce 250 ml
Maliny 30 g
Alergeny: 1,3,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Arbuz 100 g
Soczek owocowy 100 ml
Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda
Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie