

Jadłospis przedszkole wrzesień

Dieta podstawowa

31.08.2026 Poniedziałek	01.09.2026 Wtorek	02.09.2026 Środa	03.09.2026 Czwartek	04.09.2026 Piątek
ŚNIADANIE 220g Płatki kukurydziane na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 20g Twarożek ze śmietaną <i>Alergeny: mleko</i> 10g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 200g Herbata owocowa ŚNIADANIE II 100g Jabłko OBIAD 200ml Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym <i>Alergeny: seler, mleko</i> 180g Spaghetti bolognese <i>Alergeny: pszenica</i> 100g Sałatka grecka <i>Alergeny: mleko</i> 200ml Woda z cytryną	ŚNIADANIE 200ml Kakao z mlekiem <i>Alergeny: mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 20g Pasta z tuńczyka <i>Alergeny: ryba, jaja, gorczyca</i> 15g Schab pieczony 40g Ogórek małosolny 2g Rukola 200g Herbata owocowa ŚNIADANIE II 100g Kiwi OBIAD 200ml Zupa pomidorowa z ryżem <i>Alergeny: seler, mleko</i> 60g Kotlet z kurczaka w panierce <i>Alergeny: pszenica, jaja</i> 150g Ziemniaki gotowane 110g Mizeria z jogurtem <i>Alergeny: mleko</i> 200ml Kompot owocowy	ŚNIADANIE 212g Płatki owsiane na mleku <i>Alergeny: owies, mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 5g Kiełbasa żywiecka 40g Papryka czerwona 2g Roszponka 200g Herbata owocowa 20g Pasta z białej fasoli ŚNIADANIE II 100g Gruszka OBIAD 200ml Zupa zacierkowa <i>Alergeny: seler, jaja, pszenica</i> 200g Makaron z twarogiem i śmietaną <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 100g Jabłko 200ml Woda z cytryną	ŚNIADANIE 200g Kasza manna na mleku <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 10g Polędwica sopocka 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <i>Alergeny: jaja, gorczyca</i> 40g Ogórek 2g Kiełki lucerny 200ml Herbata owocowa ŚNIADANIE II 50g Banan OBIAD 200ml Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym <i>Alergeny: seler, mleko</i> 80g Klopsy wieprzowe w sosie pomidorowym <i>Alergeny: pszenica, mleko, jaja</i> 80g Kasza pęczak na sypko <i>Alergeny: jęczmień, mleko</i> 100g Buraczki duszone <i>Alergeny: pszenica</i> 200ml Kompot owocowy	ŚNIADANIE 200ml Kawa zbożowa na mleku <i>Alergeny: mleko, żyto, jęczmień</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 10g Szynka wiejska 10g Ser gouda tłusty <i>Alergeny: mleko</i> 2g Sałata 200g Herbata owocowa 40g Pomidor ŚNIADANIE II 100g Mandarynki OBIAD 200g Rosół drobiowy z makaronem <i>Alergeny: seler, pszenica</i> 80g Paluszki rybne pieczone <i>Alergeny: pszenica, ryba</i> 150g Ziemniaki gotowane 100g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką <i>Alergeny: mleko, jaja, gorczyca</i> 200ml Woda z miętą

PODWIECZOREK 60g Bułka pełnoziarnista z serkiem śmietankowym <i>Alergeny: mleko, pszenica</i> 50g Śliwki 150g Herbata z kwiatu hibiskusa	PODWIECZOREK 150g Jogurt grecki z nasionami chia i musem mango <i>Alergeny: mleko</i> 20g Bułki pszenne grahamki <i>Alergeny: pszenica</i> 100g Jabłko 150ml Woda z cytryną i miętą	PODWIECZOREK 50g Bułka grahamka z masłem i schabem pieczonym <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 30g Ogórek 150ml Lemoniada	PODWIECZOREK 80g Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem <i>Alergeny: mleko</i> 50g Banan 150ml Woda z cytryną i miętą	PODWIECZOREK 40g Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem <i>Alergeny: mleko, jaja, pszenica</i> 100g Arbuz 150ml Herbata z kwiatu hibiskusa, bez cukru
---	--	---	--	---

07.09.2026 Poniedziałek	08.09.2026 Wtorek	09.09.2026 Środa	10.09.2026 Czwartek	11.09.2026 Piątek
ŚNIADANIE 230g Płatki kukurydziane na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 5g Kiełbasa krakowska, sucha 15g Ser edamski tłusty <i>Alergeny: mleko</i> 40g Ogórek 2g Szpinak 200g Herbata owocowa	ŚNIADANIE 200ml Kakao <i>Alergeny: mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 10g Jajecznica ze szczypiorkiem <i>Alergeny: jaja, mleko</i> 15g Schab pieczony 40g Papryka czerwona 5g Rukola 200ml Herbata owocowa	ŚNIADANIE 230g Płatki ryżowe na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 15g Polędwica sopocka 20g Hummus z pomidorem suszonym i natką pietruszki 40g Rzodkiewka 2g Roszponka 200ml Herbata owocowa	ŚNIADANIE 200ml Mleko krowie, 2% tłuszczu <i>Alergeny: mleko</i> 40g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 20g Twarożek ze szczypiorkiem <i>Alergeny: mleko</i> 10g Szynka wiejska 40g Pomidor 5g Sałata 200ml Herbata owocowa	ŚNIADANIE 220g Kasza manna na mleku <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 10g Kiełbasa żywiecka 10g Dżem morelowy, niskosłodzony 40g Rzodkiewka 5g Kiełki brokułu 200ml Herbata owocowa
ŚNIADANIE II 100g Arbuz	ŚNIADANIE II 100g Jabłko	ŚNIADANIE II 100g Gruszka	ŚNIADANIE II 100g Banan	ŚNIADANIE II 100g Brzoskwinia "ufo"
OBIAD 200ml Barszcz z warzywami <i>Alergeny: seler, mleko</i> 180g Makaron pełnoziarnisty z pesto słonecznikowym i prażoną cieciorą <i>Alergeny: pszenica</i> 1g Pesto słonecznikowe 1g Prażona cieciora 100g Ogórek małosolny 200ml Woda z cytryną	OBIAD 180ml Bulion warzywny <i>Alergeny: seler</i> 80g Udko z kurczaka pieczone 200g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty Colesław <i>Alergeny: jaja, gorczyca</i> 200ml Kompot wieloowocowy	OBIAD 200ml Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym <i>Alergeny: seler, pszenica</i> 200g Pierogi z serem <i>Alergeny: pszenica, jaja, mleko</i> 10g Śmietana 12% <i>Alergeny: mleko</i> 100g Surówka z marchewki z ananase <i>Alergeny: mleko</i> 200ml Woda	OBIAD 200ml Zupa brokułowa <i>Alergeny: seler</i> 80g Bitki schabowe w sosie własnym <i>Alergeny: pszenica</i> 130g Kasza jęczmienna, pęczak <i>Alergeny: jęczmień</i> 100g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 200ml Kompot wieloowocowy	OBIAD 200ml Zupa pomidorowa z makaronem <i>Alergeny: seler, pszenica, mleko</i> 80g Filet z miruny pieczony z warzywami <i>Alergeny: ryba</i> 150g Ziemniaki z koperkiem 50g Brokuł na parze ze słonecznikiem 50g Kalafior, gotowany w wodzie 200ml Woda z miętą
PODWIECZOREK 60g Bułka pełnoziarnista z serem śmietankowym <i>Alergeny: mleko, pszenica</i> 40g Jabłko 150g Herbata czystek	PODWIECZOREK 170g Owsianka na mleku <i>Alergeny: owies, mleko</i> 30g Mus truskawkowy własnego wyrobu 80g Banan 150ml Woda z cytryną	PODWIECZOREK 120g Serniczek na zimno z galaretką malinową i borówkami <i>Alergeny: mleko</i> 60g Mandarynki 150ml Herbata rumiankowa	PODWIECZOREK 50g Warzywa do chrupania <i>Alergeny: seler</i> 30g Sos czosnkowy <i>Alergeny: mleko, jaja, gorczyca</i> 30g Bułka grahamka z masłem <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 150ml Lemoniada cytrynowa	PODWIECZOREK 80g Naleśniki z serem <i>Alergeny: pszenica, jaja, mleko</i> 20g Mus ze świeżych truskawek własnego wyrobu 30g Śliwki 150g Herbata z kwiatu hibiskusa

14.09.2026 Poniedziałek	15.09.2026 Wtorek	16.09.2026 Środa	17.09.2026 Czwartek	18.09.2026 Piątek
ŚNIADANIE 200g Płatki jaglane na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 15g Polędwica sopocka 15g Ser mozzarella <i>Alergeny: mleko</i> 40g Rzodkiewka 3g Roszponka 200ml Herbata owocowa	ŚNIADANIE 200ml Kakao z mlekiem <i>Alergeny: mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 20g Pasta z czerwonej fasoli 15g Szynka kanapkowa 40g Ogórek 5g Szpinak 200ml Herbata owocowa	ŚNIADANIE 200g Owsianka na mleku <i>Alergeny: owies, mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 15g Schab pieczony 15g Serek śmietankowy <i>Alergeny: mleko</i> 40g Papryka czerwona 5g Rukola 200ml Herbata owocowa	ŚNIADANIE 200ml Kawa zbożowa na mleku <i>Alergeny: mleko, żyto, jęczmień</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 20g Jajecznica <i>Alergeny: jaja</i> 5g Kiełbasa żywiecka 40g Pomidor 5g Kiełki brokułu 150ml Herbata owocowa	ŚNIADANIE 200g Kasza manna na mleku <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 25g Powidła śliwkowe 10g Polędwica z indyka 40g Rzodkiewka 4g Sałata 200ml Herbata owocowa
ŚNIADANIE II 100g Jabłko	ŚNIADANIE II 100g Banan	ŚNIADANIE II 60g Śliwki	ŚNIADANIE II 100g Gruszka	ŚNIADANIE II 60g Morele
OBIAD 200ml Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym <i>Alergeny: seler, mleko, żyto</i> 180g Wegański gulasz curry z ciecierzycą, warzywami i kaszą bulgur <i>Alergeny: pszenica</i> 80g Sałata z ogórków i groszku <i>Alergeny: mleko</i> 200ml Woda z miętą	OBIAD 200ml Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym <i>Alergeny: seler, mleko</i> 80g Kotlet schabowy panierowany <i>Alergeny: pszenica, mleko, jaja</i> 150g Ziemniaki 100g Marchewka z groszkiem z zasmażką <i>Alergeny: mleko, pszenica</i> 200ml Kompot wieloowocowy	OBIAD 200ml Krupnik z kaszą pęczak <i>Alergeny: seler, jęczmień</i> 80g Pulpety twarogowe w sosie pomidorowo - paprykowym <i>Alergeny: pszenica, mleko, jaja</i> 40g Ryż biały 80g Surówka z marchewki 200ml Woda	OBIAD 200ml Zupa buraczkowa <i>Alergeny: seler</i> 10g Groszek ptysiowy <i>Alergeny: pszenica</i> 150g Pierogi z mięsem <i>Alergeny: pszenica, jaja</i> 100g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką <i>Alergeny: jaja, gorczyca</i> 200ml Kompot wieloowocowy	OBIAD 150ml Rosół z kaszą Kus Kus i kluseczkami mięsnymi <i>Alergeny: seler, pszenica</i> 80g Pulpeciki z miruny w sosie koperkowym <i>Alergeny: pszenica, mleko, jaja, ryba</i> 150g Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej z porem <i>Alergeny: mleko, jaja, gorczyca</i> 200ml Woda
PODWIECZOREK 35g Bułka grahamka z masłem <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 50g Twarożek ze szczypiorkiem <i>Alergeny: mleko</i> 30g Rzodkiewka 40g Ogórek 150ml Lemoniada	PODWIECZOREK 150g Jogurt grecki z nasionami chia i musem malinowym <i>Alergeny: mleko</i> 80g Banan 150ml Woda z cytryną	PODWIECZOREK 50g Chlebek cukiniowo - bananowy <i>Alergeny: jaja, orzechy, pszenica</i> 20g Daktynella- krem z daktyli, buraka i śliwki 200ml Herbata rumiankowa	PODWIECZOREK 180g Makaron z truskawkami i serem <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 50g Jabłko 150ml Woda	PODWIECZOREK 40g Domowe ciasteczko owsiane z pestkami dyni, słoneczniki, sezamu <i>Alergeny: jaja, mleko, sezam, owies</i> 100g Banan 150ml Herbata z melisy

21.09.2026 Poniedziałek	22.09.2026 Wtorek	23.09.2026 Środa	24.09.2026 Czwartek	25.09.2026 Piątek
ŚNIADANIE 230g Płatki ryżowe na mleku <i>Alergeny: mleko</i> 30g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 10g Szynka z indyka 10g Ser gouda tłusty <i>Alergeny: mleko</i> 40g Ogórek małosolny 2g Roszponka 150ml Herbata owocowa	ŚNIADANIE 200ml Kakao <i>Alergeny: mleko</i> 40g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 20g Pasta jajeczna <i>Alergeny: jaja, gorczyca</i> 10g Szynka z piersi kurczaka 40g Rzodkiewka 5g Rukola 200ml Herbata owocowa	ŚNIADANIE 160g Owsianka na mleku <i>Alergeny: owies, mleko</i> 40g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 10g Schab pieczony 20g Twarożek z papryką <i>Alergeny: mleko</i> 5g Sałata 40g Papryka czerwona 200g Herbata owocowa	ŚNIADANIE 200g Kasza manna na mleku <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 40g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 5g Kiełbasa żywiecka 20g Pasta z ciecior ki z pomidorami suszonymi 40g Ogórek 5g Kiełki brokułu 200ml Herbata owocowa	ŚNIADANIE 200g Zacierka na mleku <i>Alergeny: mleko, pszenica</i> 40g Kanapka z masłem <i>Alergeny: pszenica, żyto, mleko</i> 10g Szynka wiejska 5g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g Pomidor 5g Roszponka 200ml Herbata owocowa
ŚNIADANIE II 100g Jabłko	ŚNIADANIE II 100g Banan	ŚNIADANIE II 60g Śliwki	ŚNIADANIE II 100g Gruszka	ŚNIADANIE II 60g Morele
OBIAD 200ml Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym <i>Alergeny: seler</i> 160g Gulasz warzywny z ciecior ką <i>Alergeny: seler, pszenica</i> 110g Kasza gryczana, gotowana 50g Sałata lodowa z sosem vinaigrete 200ml Woda z cytryną	OBIAD 200ml Zupa neapolitańska z makaronem <i>Alergeny: seler, pszenica, mleko</i> 60g Schab duszony w sosie własnym 150g Ziemniaki 100g Mizeria z jogurtem <i>Alergeny: mleko</i> 200ml Kompot wieloowocowy	OBIAD 200ml Krem z groszku <i>Alergeny: seler, pszenica, żyto</i> 10ml Grzanki do zupy <i>Alergeny: pszenica</i> 150g Naleśniki z serem <i>Alergeny: pszenica, jaja, mleko</i> 100g Surówka z marchewki z ananasem <i>Alergeny: mleko</i> 200ml Woda z cytryną	OBIAD 200ml Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami <i>Alergeny: seler</i> 60g Nuggetsy z kurczaka z pieca <i>Alergeny: mleko, jaja, pszenica</i> 60g Ryż biały 100g Surówka z białej kapusty z koperkiem <i>Alergeny: gorczyca</i> 200ml Kompot wieloowocowy	OBIAD 200ml Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem <i>Alergeny: seler, pszenica, mleko</i> 75g Pulpety z dorsza w sosie pomidorowym <i>Alergeny: pszenica, mleko, ryba, jaja</i> 130g Ziemniaki gotowane 100g Surówka z kapusty kiszonej 200ml Woda z miętą
PODWIECZOREK 60g Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 100g Arbuz 150ml Herbata czystek, bez cukru	PODWIECZOREK 145g Jogurt naturalny z musem mango i bananem z posypką z preparowanej gryki <i>Alergeny: mleko</i> 50g Jabłko 150ml Woda z miętą	PODWIECZOREK 50g Bułka grahamka z szynką i serem z sałatą i ogórkiem <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 50g Ogórek słu pki 150ml Herbata czystek, bez cukru	PODWIECZOREK 50g Kanapka z wiśniowym twarożkiem <i>Alergeny: pszenica, mleko</i> 50g Śliwki 150ml Woda z cytryną	PODWIECZOREK 50g Kakaowe pancake z twarożkiem i sosem jogurtowym <i>Alergeny: mleko, jaja, pszenica</i> 80g Jabłko 150ml Lemoniada cytrynowa