PAMIĘTAJ – przed posiłkiem UMYJ RĘCE

JADŁOSPIS 02.11 – 06.11.2026

Smaczna

	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK	**KANAPKI WIOSENNE Z JAJKIEM I WĘDLINĄ:** Pieczywo graham wieloziarnisty (50g), jajko (50g) ,szynka okopcona (20g)**warzywko**: ogórek zielony (10g), pomidor(10g) ,sałata,ogórek kiszony (20g),papryka czewona(10g),rzodkiewka(5g),masło 82 %(2g), porcja owocowa **HERBATA Z CYTRYNĄ:** Napar z czarnej herbaty, cytryna, miód. (do smaku) **KAWA ZBOŻOWA:** Mleko2% (100g), kawa zbożowa (3g).	**ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ:** Włoszczyzna : seler(10g), marchew (20g), por (10g), pietruszka (10g), żurek (50g), kiełbasa (20g), ziemniaki (150g), przyprawy do smaku,śmietana 18%(5g). **PIEROGI Z SEREM I MUSEM MALINOWYM:** Ser biały (100g), mąka pszenna(100g), jajko(20g),masło 82%(2g),maliny (60g). **Kompot**	***Owoc-banan***
ALERGENY	**gluten,białko mleka krowiego,jajko,**	**seler,gluten,jajko,białko mleka krowiego**	
WTOREK	**MUESLI,PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, PIECZYWO Z MASŁEM I DŻEMEM :** Mleko 2%(150g), muesli (30g), płatki kukurydziane (20g),pieczywo graham (50g),masło 82 %(2g),dżem truskawkowy niskosłodzony, porcja owocowa.. **HERBATA OWOCOWA:** Napar z herbaty ,miód(do smaku) **KAKAO:** Mleko 2% (100g), kakao (3g).	**ZUPA GRYSIKOWA:** Włoszczyzna : seler (10g), por (10g), marchew (20g), pietruszka (10g), wywar mięsny, kasza manna (30g sucha), natka pietruszki (do smaku),przyprawy do smaku. **FILET Z KURCZAKA, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z MARCHEWKI Z POMARAŃCZĄ:** Smażona pierś kurczaka w panierce(130g), ziemniaki(200g), marchewka (100g),pomarańcza(20g),przyprawy,pietruszka i koper do smaku. **Woda z cytryną i pomarańczą**	***Budyń waniliowy+ malina***
ALERGENY	**gluten,białko mleka krowiego,**	**seler,gluten,jajko,**	

ŚRODA	**BUŁKA GRAHAM, SEREK WYPASIONY-ŚMIETANKOWY :** Bułka graham (50g),serek wypasiony śmietankowy (20g) , masło 82 % (2g), **warzywko**: sałata , ogórek zielony (10g), papryka czerwona (10g),pomidor (20g), rzodkiewka (10g),masło 82 %(2g),porcja owocowa. **HERBATA Z CYTRYNĄ:** Napar z czarnej herbaty, cytryna, miód. (do smaku) **KAKAO:** Mleko 2% (100g), kakao (3g).	**KREM BROKUŁOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM:** Wywar warzywny: seler (10g), marchew (20g), pietruszka (10g), por(10g) ,brokuł (50g), groszek ptysiowy (20g). **RYBA Z PIECA, ZIEMNIAKI, FASOLKA SZPARAGOWA Z SEZAMEM:** Ryba miruna (130g), ziemniaki (300g),fasolka szparagowa (150g) pietruszka, koper,sezam i przyprawy do smaku. **Woda z cytryną i pomarańczą**	***Owocowy mix z jogurtem naturalnym+ nasiona chia***
ALERGENY	**gluten,białko mleka krowiego,**	**seler,gluten,ryba,**	
CZWARTEK	**PASTA „JAJOKADO”** Pieczywo graham wieloziarnisty (50g), avokado (30g),jajko(50g), **warzywko** : pomidor (20g), kiełki rzodkiewki do smaku, papryka czerwona (10g),ogórek zielonu(10g), ogórek kiszony(10g), rzodkiewka (10g), masło 82%(2g), porcja owocowa. **HERBATA Z CYTRYNĄ:** Napar z czarnej herbaty, cytryna, miód. (do smaku) **KAWA ZBOŻOWA**: Mleko2% (100g), kawa zbożowa (3g).	**ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI:** Włoszczyzna : seler (10g), marchew (20g), por (10g), pietruszka (10g),wywar mięsny, kalafior (80g), śmietana 18% (10g), natka pietruszki (do smaku), ziemniaki (150g),przyprawy do smaku. **MAKARON ZE SZPINAKIEM,KURCZAKIEM I SERKIEM MASCARPONE:** Makaron pełnoziarnisty (60g suchy),filet z kurczaka (50g) szpinak (60g), serek mascarpone*(50g),prażone płatki migdała,przyprawy do smaku..* **Kompot**	***Soczek owocowy***
ALERGENY	**gluten,białko mleka krowiego,jajko**	**seler,gluten,migdał**	
PIĄTEK	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I ŻÓŁTYM SEREM:** Pieczywo graham wieloziarnisty (50g), polędwica sopocka (20g), ser żółty (20g); **warzywko**: sałata , ogórek zielony (20g), papryka czerwona (20g),masło 82 %(2g), **HERBATA Z CYTRYNĄ:**	**ZUPA KRÓLEWSKA Z ZIEMNIAKAMI:** Wywar warzywny: seler (10g), marchew (20g), por, (10g) pietruszka(10g), szpinak (30g),pieczarka(20g),ziemniaki (150g). **POTRAWKA WARZYWNA Z SOCZEWICĄ I RYŻEM :** Fasola czrwona (30g),soczewica (40g),kukurydza (20g),papryka czerwona (40g),cebula i czosnek(10g), pomidory (50g),koncentrat	***Jogurt naturalny + płatki kukurydziane***

	Napar z czarnej herbaty, cytryna, miód. (do smaku) **KAWA ZBOŻOWA**: Mleko2% (100g), kawa zbożowa (3g).	pomidorowy (10g),przyprawy do smaku,ryż (40g suchy). **Woda z cytryną i pomarańczą**	
ALERGENY	**gluten,białko mleka krowiego**	**seler,gluten,**	

WARZYWA, ZIEMNIAKI I OWOCE PRZED OBRÓBKĄ WSTĘPNĄ

Smacznego!!!

Dzieci mają dostęp do wody z cytryną, pomarańczą i miętą przez cały dzień.
Dzieci przedszkolne codziennie otrzymują przekąski owocowe lub warzywne do obiadu.
Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie związanych z dostępnością używanych produktów.

NASZE DANIA MOGĄ, BĄDŹ ZAWIERAJĄ NASTEPUJACE ALERGENY WRAZ Z ICH POCHODNYMI:
gluten, jaja, ryby, soja, mleko, orzechy,migdał, sezam,kokos,seler, gorczyca.