PAMIĘTAJ – przed posiłkiem UMYJ RĘCE

JADŁOSPIS 09.11 – 13.11.2026

Smaczna

	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK	**JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM** Pieczywo:graham wieloziarnisty (50g) ,jajko (60g),szczypiorek **krojone warzywa** :ogórek zielony (10g), pomidor (10g), rzodkiewka (10g),ogórek kiszony (20g),masło 82 % (2g),porcja owocowa.. **HERBATA Z CYTRYNĄ:** Napar z czarnej herbaty, cytryna, miód. (do smaku) **KAWA ZBOŻOWA:** Mleko2% (100g), kawa zbożowa (3g).	**ZUPA GROCHOWA Z KIEŁBASĄ:** Włoszczyzna : seler (10g), marchew (20g), por (10g), pietruszka (10g), ziemniaki (50g), kiełbasa (20g), groch łuskany (50g), majeranek (do smaku). **PAROWCE Z MUSEM JOGURTOWO-JAGODOWYM:** Mąka (100g), mleko (30g), jajko (20g), drożdże, jagoda kanadyjska (40g), jogurt naturalny (40g),śmietana 18%(10g). **Kompot**	***Owoc-gruszka***
ALERGENY	**gluten,białko mleka krowiego,jajko**	**seler,gluten,jajko,białko mleka krowiego**	
WTOREK	**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 OWOCOWA:** Napar z herbaty ,miód(do smaku) **KAKAO:** Mleko 2% (100g), kakao (3g).	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM:** Włoszczyzna; marchew (20g), pietruszka (10g),seler (10g), wywar mięsny,koncentrat pomidorowy(10g), natka pietruszki (do smaku), makaron(30g),śmietna 18% (10g),przyprawy do smaku. **PRAŻONKI :** Ziemniaki (300g), buraki(30g), marchew(50g), kiełbasa(60g), cebula(20g), olej(20g). **Woda z cytryną i pomarańczą**	***Kefir***
ALERGENY	**gluten,białko mleka krowiego,**	**seler,**	

ŚRODA			
ALERGENY			
CZWARTEK	**PASTA Z TUŃCZYKA:** Pieczywo graham wieloziarnisty (50g),tuńczyk (30g), jajko (20g),majonez (5g),ogórek kiszony(20g), **warzywko**: ogórek kiszony (20g), papryka czerwona (10g),pomidor(20g),rzodkiewka(10g), masło 82 %(2g), **witaminka**:marchewka w słupki. wa **HERBATA Z CYTRYNĄ:** Napar z czarnej herbaty, cytryna, miód. (do smaku) **KAWA ZBOŻOWA**: Mleko2% (100g), kawa zbożowa (3g).	**ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI I KOPERKIEM:** Włoszczyzna :seler (10g),marchew(20g), por (10g),pietruszka (10g), wywar warzywny, ogórek kiszony (50g), ziemniaki(100g), koperek (do smaku),śmietana 18%(5g). **FILECIKI Z KURCZAKA-GYROS, RYŻ,MIZERIA** Duszona pierś kurczaka (130g), ryż (60g suchy), ogórek szklarniowy (100g), jogurt naturalny (50g), olej (10g). **Kompot**	***Zielone Smoothie (szpinak, jarmuż, owoce,mleko migdałowe)***
ALERGENY	**gluten,białko mleka krowiego,jajko,ryba**	**seler,**	
PIĄTEK	**KIEŁBASKI NA CIEPŁO:** Kiełbaska (50g), pieczywo graham wieloziarnisty(50g), **krojone warzywa** : ogórek zielony (10g), pomidor (10g), papryka (10g), rzodkiewka(10g) ,ogórek kiszony(20g), sałata,kechup do smaku, masło 82 %(2g). **HERBATA Z CYTRYNĄ:** Napar z czarnej herbaty, cytryna, miód. (do smaku) **KAWA ZBOŻOWA**: Mleko2% (100g), kawa zbożowa (3g).	**KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ,SIEMIĘ LNIANE:** Włoszczyzna : seler (10g), por (10g), marchew (20g), ziemniaki(100g), pietruszka (10g), wywar mięsny, kasza jęczmienna (20g suchy), natka pietruszki ,siemię lniane,przyprawy do smaku. **FASOLKA PO BRETOŃSKU Z BUŁKĄ GRAHAM:** Fasola Jaś (60g), cebula i czosnk(20g), pomidory (50g),przecier pomidorowy(10g), bułka graham (50g),marchew (20g),tofu wędzone(30g),przyprawy do smaku. **Woda z cytryną i pomarańczą**	***Galaretka owocowa z jogurtem i bananem***

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.