Jadłospis przedszkole

Poniedziałek	**02.11.2026**
śniadanie	Zupa mleczna 230ml (płatki orkiszowe na mleku), kanapka (pieczywo z masłem 35g, serem żółtym 20g, sałatą, rzodkiewką 20g), dieta bezmleczna: herbata, kanapka z rzodkiewką, alergeny:1,7 sharon-kaki 100g
obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml, wegetariańskie spaghetti bolognese z makaronem i czerwoną soczewicą 200g, kalarepka 60g, kompot porzeczkowy 200ml, alergeny:1,7,
podwieczorek	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym 150ml, herbata zielona 200ml, dieta bezmleczna: mus jabłkowy, alergeny1,7

Wtorek	**03.11.2026**
śniadanie	Zupa mleczna 230ml (płatki jaglane na mleku), kanapka (pieczywo z masłem 35g, pasta z pieczonej papryki - wyrób własny 20g, ogórek kiszony 20g, roszponka, melon 100g, dieta bezmleczna: herbata, alergeny:1,7,
obiad	Zupa pejzanka z ziemniakami 250ml, pieczone udko z kurczaka z majerankiem 120g, gotowany brązowy ryż 30g, surówka z ogórka św. z koperkiem, czosnkiem i oliwą 100g, kompot malinowy 200ml, alergeny: 9
podwieczorek	Mleko owsiane 180ml, chałka z masłem 35g, mandarynka 60g, alergeny:1,7

Środa	**04.11.2026**
śniadanie	Kanapki (pieczywo mieszane z masłem 70g, szynką konserwową 20g, cykorią, pomidorem 20g, pesto z natki pietruszki i migdałów 20g, papryka 20g), kakao 200ml, winogrona 100g, dieta bezmleczna: herbata, alergeny: 1,7,8,
obiad	Zupa biały barszcz z ziemniakami na kiełbasce 250ml, naleśniki z serem białym i syropem klonowym 150g, brzoskwinie 50g, sok jabłkowy 100% tłoczony 150ml, dieta bezmleczna: naleśniki z dżemem, alergeny:1,7
podwieczorek	Kanapka (pieczywo z pastą z łososia wędzonego i szczypiorku 20g, ogórek św. 20g), herbata z cytryną 200ml, alergeny: 1,4,7

Czwartek **05.11.2026**

śniadanie	Zupa mleczna 230ml (płatki jęczmienne z rodzynkami na mleku), kanapka (pieczywo z masłem 35g, twarożkiem łososiowym 20g, ogórek św.20g, kiełki), ananas 100g, dieta bezmleczna: herbata, kanapka z ogórkiem, alergeny:1,4,7,
obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem 250ml, raugout cielęce z warzywami (papryka, cukinia, pieczarki) 120g, kasza bulgur 30g, sałata lodowa z suszonymi pomidorami i oliwą, kompot truskawkowy 200ml, alergeny: 1,3,9
podwieczorek	Zapiekanka (bułka kajzerka 25g z serem żółtym 20g, cebulą 2g i kawałkami pomidorów 12g, rukola, ketchup, herbata zielona 200ml, kiwi 60g, dieta bezmleczna : bułka z pomidorem, alergeny:1,7

Piątek **06.11.2026**

śniadanie	Zupa mleczna 230ml (płatki ryżowe na mleku), kanapka (pieczywo z masłem 35g, pastą z wędliny 20g, sałatą, pomidorem 25g), dieta bezmleczna: herbata, alergeny: 1,7, jabłko 100g
obiad	Zupa zacierkowa 250ml, pieczony kotlet rybny w sosie pomidorowym 90g, ziemniaki tłuczone z koperkiem 120g, surówka z kapusty kiszonej, cebulki i oliwy 100g, woda miętowa 200ml, alergeny:1,3,4,7,9
podwieczorek	Sałatka owocowa (mix owoców świeżych) 150g, chrupki kukurydziane 20g, napar z melisy 200ml, alergeny:1