

PRZEDSZKOLE

09.03.2026 – 13.03.2026

09.03.2026 – PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE – CHLEB MIESZANY 40G, MASŁO 5G, SEREK ALMETTE 10G, POMIDOR 10G, KRAKOWSKA DROBIOWA 15G, HERBATA MINUTKA Z CYTRYNĄ 200ML

Składniki – chleb mieszany(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), krakowska drobiowa, pomidor, **masło** 82%, **serek** Almette, herbata minutka, cytryna

OBIAD – ZUPA Z SOCZEWICY CZERWONEJ 250G

SKŁADNIKI- woda, ziemniaki, soczewica czerwona, marchew, kurczak świeży, pietruszka korzeń, **seler**, por, sól morska, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, nać pietruszki

OBIAD – RYŻ BRĄZOWY Z POLEWĄ TRUSKAWKOWĄ 300ML, JABŁKO

Składniki – ryż naturalny brązowy pełnoziarnisty(może zawierać zboża zawierające gluten **jęczmień, pszenica, owies, żyto**) **serek** śmietankowy, truskawki, śmietana 30% UHT(**śmietanka**, stabilizator: E407), śmietana 18% łagodnie ukwaszona(**śmietanka**, bakterie fermentacji mlekowej w tym dobroczynne żywe szczepy Lactobacillus acidophilus oraz Bifidobacterium), cukier, **mleko 2%**, cukier waniliowy

PODWIECZOREK – ROGAL Z MASŁEM , KIWI, HERBATA MIĘTOWA

Składniki – rogal maślany (mąka **pszenna**, margaryna, woda, **mleko**, cukier, drożdże, cukier, sól), masło(**mleko**), herbata miętowa, cukier

10.03.2026 – WTOREK

ŚNIADANIE- CHLEB ZAKOPIAŃSKI 40G, MASŁO 5G, PARÓWKI Z SZYNKI Z KETCHUPEM 80G, HERBATA Z CYTRYNĄ 200ML

Składniki – chleb zakopiański (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, mak 3%,sól), masło(**mleko**),parówki z szynki, ketchup, herbata, cytryna

OBIAD – ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 250G

SKŁADNIKI – woda, ziemniaki, szczaw, **jajka**, kurczak świeży, marchew, pietruszka korzeń, **seler**, śmietana 18% (**śmietanka**, stabilizator E339, E407) por, pietruszka nać, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy

OBIAD- ZIEMNIAKI 200G, PIECZONE NUGGETSY Z PIERSI KURCZAKA W BUŁCE TARTEJ 200G, SURÓWKA WARZYWNA, WODA DO PICIA 200ML

SKŁADNIKI- ziemniaki, piersi z kurczaka, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, **mleko 2%**, **jajka** , papryka słodka, pieprz ziołowy, oliwa z oliwek,

Surówka – kapusta pekińska, marchew, ogórek świeży , pomidor, szczypiorek , oliwa z oliwek

PODWIECZOREK – KISIEL Z JABŁKIEM 200ML, FLIPSY KUKURYDZIANE

Składniki – woda, kisiel, jabłko, flipsy kukurydziane

11.03.2026 – ŚRODA

ŚNIADANIE- PŁTKI RYŻOWE NA MLEKU 250ML, HERBATA Z CYTRYNĄ 200ML ,CHLEB ZAKOPIAŃSKI 40G, SEREK WANILIOWY 10G, MASŁO 5G,

Składniki – płatki ryżowe, **mleko** 2%, herbata, cytryna, chleb zakopiański(mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, mak 3%,sól), serek homogenizowany waniliowy (**ser** twarogowy chudy, wsad waniliowy, **śmietanka**,)masło 82% (**mleko**

OBIAD- ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 250ML

Składniki – woda, ziemniaki, groszek zielony konserwowy, kurczak świeży, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, śmietana 18%UHT(**śmietanka**, stabilizatorE339,E407), por, pietruszka nać, susz pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy (produkty mogą zawierać: **gluten, jaja, soję, mleko** i produkty pochodne oraz **seler i gorczycę**)

OBIAD – KASZA KUSKUS PERŁOWA 50G, LECZO WARZYNNE 200G, MADARYNKA

Składniki – kasza kuskus perłowa, kiełbasa zwyczajna, papryka czerwona, papryka żółta, koncentrat pomidorowy, cukinia, marchew, por, **seler**, pietruszka korzeń, pomidory w puszcze, cebula żółta, papryka słodka, sól morska, pieprz ziołowy, pieprz czarny, zioła prowansalskie

PODWIECZOREK – CIASTO MARCHEWKOWE 200G, HERBATA OWOCOWA 200ML, BANAN 1/2

SKŁADNIKI – **jajka**, mąka **pszenna**, marchew, olej rzepakowy, cukier waniliowy, proszek do pieczenia

12.03.2026 – CZWARTEK

ŚNIADANIE – STÓŁ SZWEDZKI, HERBATA OWOCOWA

Składniki – chleb orkiszowy(mąka **orkiszowa** 80%, woda, drożdże, sól) masło (**mleko**),wędlina leśna Nowaka, sałata, rzodkiewka, pomidor, ser żółty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), herbata owocowa, cukier

OBIAD – ZUPA Z BIAŁEJ FASOLI 250ML

SKŁADNIKI – woda, ziemniaki, biała fasola, kurczak świeży, marchew, pietruszka korzeń, **seler**, śmietana UHT 18% (**śmietanka**, stabilizatory :E339, E407)por, sól morska, pietruszka nać, liść lubczyku, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy

OBIAD – KASZA JĘCZMIENNA 50G, KLOPSIK W SOSIE ŚMIETANKOWO - SURÓWKA BURACZKI CZERWONE 150G, WODA DO PICIA 200ML

Składniki – kasza jęczmienna, sól morska

Składniki – klopsik gotowany w sosie śmietankowo - koperkowym (woda, szynka wieprzowa, **jajka**, bułka tarta(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, produkt zawiera gluten), **śmietana** 18%, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól

PODWIECZOREK – BUDYŃ 200G, WAFLE RYŻOWE, MANDARYNKA

SKŁADNIKI – **mleko**, budyń, mandarynka, wafle ryżowe

13.03.2026- PIĄTEK

ŚNIADANIE – CHLEB MIESZANY 40G, MASŁO 5G, JAJECZNICA Z SZCZYPIORKIEM 60G, SER ŻÓŁTY 10G, KAKAO 200ML

SKŁADNIKI – **mleko 2%**, **jajka** wiejskie, ser żółty(**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól) , kakao, masło (**mleko**), szczypior

OBIAD – ZUPA OGÓRKOWA 250ML

SKŁADNIKI – woda, ziemniaki, ogórki kiszane, kurczak świeży, marchew, pietruszka korzeń, **seler**, śmietana 18 UHT (**śmietanka**, stabilizatory :E339, E407),por, pietruszka nać, liść laurowy, ziele angielskie

OBIAD – ZIEMIANKI 200G, RYBA Z PIECA 200G, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 200G, JABŁKO

Składniki - ziemniaki, filet z **morszczuka**, **jajka**, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna** 80%, mąka **żytnia** 20%, woda, drożdże, sól, produkt zawiera **gluten**), cytryna, pieprz ziołowy

Surówka – kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula czerwona majonez(musztarda **gorczyca**, **żółtka** **jaja** kurzego, olej rzepakowy, cukier puder) ocet jabłkowy, sok z cytryny, sól morska, pieprz czarny, pieprz ziołowy

PODWIECZOREK – POMARAŃCZ, HERBATNIKI MAŚLANE

Składniki – pomarańcz, herbatniki

Produkty powodujące alergie lub reakcję nietolerancji wypisano pogrubioną czcionką.

Jadłospis może ulec zmian

