

PRZEDSZKOLE

16.03.2026 – 20.03.2026

16.03.2026 – PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE – CHLEB MIESZANY 40G, MASŁO 5G, SZYNKA Z KURCZAKA 15G, POMIDOR 10G, OGÓREK ŚWIEŻY 10G, HERBATA Z CYTRYNĄ 200ML

SKŁADNIKI – chleb mieszany(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól) **masło**, szynka z kurczaka, pomidor, ogórek świeży, herbata minutka, cytryna, cukier

OBIAD- ZUPA SZPINAKOWA 250ML

Składniki – woda, ziemniaki, szpinak mrożony, 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- PIEROGI Z TWAROGIEM POLANE Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 250G, JABŁKO

SKŁADNIKI- mąka **pszenna**, **ser** twarogowy, woda, cukier, skrobia ziemniaczana, **jajka**, olej rzepakowy, sól morską, aromat waniliowy, jogurt grecki (**mleko, śmietanka, mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych), truskawki

PODWIECZOREK – SAŁATKA OWOCOWA 150G, FLIPSY KUKURYDZIANE

Składniki – banan, gruszka, kiwi, flipy kukurydziane(grys kukurydziany 100%)

17.03.2026 – WTOREK

ŚNIADANIE – CHLEB MIESZANY 40G, MASŁO 5G, SAŁATA, WĘDLINA SZYNKA OD SZWAGRA 15G, RZODKIEWKA 10G, HERBATA Z CYTRYNA 200ML

SKŁADNIKI – chleb mieszany(mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól),szynka od szwagra, sałata, masło, rzodkiewka, herbata minutka, cytryna, cukier

OBIAD- ZUPA KALAFIOROWA 250ML

Składniki – woda, ziemniaki, kalafior, kurczak świeży, **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- ZIEMNIAKI 200G, KOTLET SCHABOWY 120G, SURÓWKA WARZYWNA 150G, WODA DO PICIA 200ML

SKŁADNIKI – ziemniaki, sól morską z magnezem, schab wieprzowy, **jajka**, bułka tarta(mąka **pszenna** 80%, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, **mleko** 2%,zioła prowansalskie, pieprz ziołowy, susz pietruszki produkty mogą zawierać: **gluten, jaja, soję, mleko** i produkty pochodne oraz **seler i gorczycę**)

Surówka – sałata lodowa, rzodkiewka, jogurt Grecki(**mleko**, **śmietanka**, **mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych) słońceznik łuskany, szczypior

PODWIECZOREK – KASZA MANNA Z TRUSKAWKAMI 150G, BANAN

Składniki – **mleko**, **kasza manna**, truskawki, banan

18.03.2026 – ŚRODA

ŚNIADANIE- MAKARON ZACIERKA NA MLEKU 250ML, HERBATA Z CYTRYNĄ 200ML , BUŁKA PARYSKA 40G, SER ŻÓŁTY 10G,MIÓD WIELOKWIATOWY 5G, MASŁO 5G,

Składniki – makaron zacierka, **mleko** 2%, herbata, cytryna, bułka paryska (mąka **pszenna**, woda, drożdże, cukier, margaryna, sól), ser żółty(**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), miód wielokwiatowy, masło 82% (**mleko**)

OBIAD- ZUPA BURACZKOWA 250ML

Składniki – woda, ziemniaki, buraczki czerwone, koncentrat barszczu czerwonego, kurczak świeży, **seler**, pietruszka korzeń, śmietana 18%UHT (**śmietanka**, stabilizatorE339,E407), por, czosnek, 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 – ZAPIEKANKA MAKARONOWA , PIERI KURCZAKA Z WARZYSWAMI 300G, JABŁKO

Składniki – makaron rurki, trio warzywne(marchew, brokuł, kalafior), filet z piersi kurczaka, ser żółty(**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), śmietana UHT 18%,(**śmietanka**, stabilizator: E 407, E339), ketchup łagodny, czosnek, sól himalajska, pieprz ziołowy

PODWIECZOREK – GOFRY Z OWOCAMI, HERBATA OWOCOWA, MANDARYNKA

Składniki – mąka **pszenna**, **mleko**, **jajka**, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, herbata, kiwi, banan, jabłko

19.03.2026- CZWARTEK

ŚNIADANIE – CHLEB ORKISZOWY 40G, KRAKOWSKA DROBIOWA 10G, SAŁATA, MASŁO 5G, OGÓREK KISZONY 5G PAPRYKA CZERWONA 5G, HERBATA Z CYTRYNĄ 200ML

Składniki – chleb orkiszowy (mąka **orkiszowa** 80%, woda, drożdże, sól), krakowska drobiowa, masło, ogórek kiszony, papryka czerwona, masło(**mleko**), herbata, cytryna, cukier

OBIAD- ZUPA BROKUŁOWA 250ML

Składniki – woda, ziemniaki, brokuły, marchew, kurczak świeży, **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 GRYCZANA 50G, GULASZ MYŚLIWSKI 200g, SURÓWKA OGÓREK KISZONY Z POMIDOREM 100g, WODA DO PICIA 200ML

Składniki – kasza **gryczana** (może zawierać gluten, orzechy włoskie i migdały)

Gulasz wieprzowy – szynka wieprzowa, olej rzepakowy, papryka czerwona, papryka żółta, cebula, marchew, pietruszka korzeń, **seler**, koncentrat pomidorowy, czosnek, papryka słodka, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie, susz pietruszki(produkty mogą zawierać: **gluten, jaja, soję, mleko** i produkty pochodne oraz **seler i gorczycę**)

Surówka – ogórek kiszony, pomidor, cebula, pieprz ziołowy

PODWIECZOREK – PLACUSZKI BANANOWE 250G, KOMPOT JABŁKOWY 200ml

Składniki – mąka **pszenna**, banany, **jajka**, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny(**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii), olej

20.03.2026 – PIĄTEK

ŚNIADANIE- CHLEB MIESZANY 40G, MASŁO 5G, SER ŻÓŁTY GOUDA 10G, PASTA RYBNA Z MAKRELI, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ

Składniki - chleb mieszany(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), makrela(jajko gotowane, ogórek kiszony, szczypiorek, pieprz), **ser** żółty, masło(**mleko**)

OBIAD – ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM NITKI 250ML

Składniki – woda, makaron gniazda nitki(mąka makaronowa **pszenna**), kurczak świeży, marchew, pietruszka korzeń, **seler**, por, sól morska, liść laurowy, ziele angielskie, pietruszka nać

OBIAD – ZIEMNIAKI 200G, KOTLET RYBNY Z PIECA 100G, SURÓWKA KAPUSTA KISZONA Z MARCHEWKĄ, JABŁKO

SKŁADNIKI –ziemniaki, sól morska

Kotlet rybny – filet z **morszczuka**, bułka tarta(mąka **pszenna**, drożdże, sól, woda , **jajka**), olej rzepakowy, **mleko** 2%,pieprz cytrynowy, pieprz ziołowy

Surówka – kapusta kiszona, marchew, cebula, oliwa z oliwek, **orzech** włoski

PODWIECZOREK – JOGURT GRECKI Z TRUSKAWKAMI 150g, FLIPSY KUKURYDZIANE

Składniki – jogurt grecki (**mleko**, **śmietanka**, **mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych), truskawki mrożone, flipsy kukurydżiane(grys kukurydżiany 100%)

Produkty powodujące alergię lub reakcję nietolerancji wypisano pogrubioną czcionką.

Jadłospis może ulec zmianie