

Jadłospis obowiązujący od 02.03.2026 do 13.03.2026

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 02.03.2026 do 13.03.2026.....	1
Poniedziałek 02.03.2026.....	2
Śniadanie.....	2
Podwieczorek.....	2
Obiad.....	2
Wtorek 03.03.2026.....	4
Śniadanie.....	4
Podwieczorek.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Obiad.....	4
Środa 04.03.2026.....	6
Śniadanie.....	6
Podwieczorek.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Obiad.....	6
Czwartek 05.03.2026.....	8
Śniadanie:.....	8
Podwieczorek:.....	8
Obiad.....	8
Piątek 06.03.2026	10
Śniadanie:.....	10
Podwieczorek:.....	10
Obiad.....	10
Legenda (objaśnienia):.....	11

Jadłospis obowiązujący od 02.03.2026 do 06.03.2026

Poniedziałek 02.03.2026

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i dżemem truskawkowym, mleko.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),,
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny i żytni**)
- masło (**mleko**),
- dżem truskawkowy .

Deser

Owoc, chrupki kukurydziane.

Składniki:

- jabłko
- chrupek kukurydziany

Obiad

Zupa krem kalafiorowa z grzankami

Składniki:

- ćwiartka drobiowa,
- kalafior
- marchewka,
- pietruszka,
- por, cebula,
- **seler**,
- ziemniaki,
- śmietanka 12%(**mleko**)
- grzanki (**gluten pszenny**)
- przyprawy.

Potrawka z kurczaka z kaszą pęczak, surówka z selera z pestkami dyni,

Składniki:

- kasza pęczak(**gluten jęczmienny**)
- filet z kurczaka
- **seler**
- marchewka, groszek
- Śmietana12% (**mleko**)

- pestki dyni
- cebula, czosnek
- mąka pszenna (**gluten**)
- olej rzepakowy

Kompot

Składniki:

- truskawki, cukier.

Zestaw zawiera:

- Bułka z masłem i dżemem truskawkowym 100g,
- Herbata owocowa 200ml,
- Owoc, chrupki kukurydziane 150g,
- Zupa krem kalafiorowa 250 ml,
- Potrawka z kurczaka z kaszą pęczak 200g,
- Kompot: 200 ml.

Wtorek 03.03.2026

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku, kanapki z masłem, pastą rybną z jajkiem, ogórek herbata

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- płatki owsiane (gluten pszenny)
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni**)
- masło (**mleko**),
- filet z makreli (**gluten pszenny, ryby, gorczyca**)
- **jaja**
- sałata,
- szczypiorek,
- herbata owocowa
- cukier

Deser

Mus banan- jabłko

Składniki:

- banan
- jabłko

Obiad

Zupa fasolowa

Składniki:

- żeberka,
- fasola jaś
- marchewka,
- pietruszka,
- por, cebula,
- **seler**,
- ziemniaki,
- przyprawy.

Naleśniki z twarożkiem wanilinowym i dżemem porzeczkowym

Składniki:

- mąka pszenna (**gluten pszenny**),
- mleko
- twaróg półtłusty (**mleko**)
- dżem porzeczkowy
- **jaja**
- jogurt naturalny (**mleko**)
- cukier wanilinowy
- cukier
- olej rzepakowy

Surówka z marchewki z pomarańczą

- marchew
- pomarańcza
- olej rzepakowy

Kompot śliwkowy

Składniki:

- Kompot śliwkowy, cukier.

Zestaw zawiera:

- Płatki owsiane na mleku 200g,
- kanapki z masłem pastą rybną z jajkiem i warzywami 100g,
- zupa: 250ml
- Naleśniki z twarożkiem wanilinowym i dżemem porzeczkowym 200g,
- surówka 60g
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

Środa 04.03.2026

Śniadanie

Kawa Inka z mlekiem, stół szwedzki: kanapki z masłem, schab pieczony, kabanosy, ser żółty, jaja z warzywami.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni**)
- masłem (**mleko**),
- schab pieczony, kabanosy,
- ser żółty(**mleko**),
- **jaja**,
- sałata,
- ogórek,
- pomidorki koktajlowe,

Podwieczorek

Koktajl owocowy na kefirze

Składniki:

- kefir (mleko)
- owoce jagodowe
- cukier

Obiad

Krupnik z ziemniakami

Składniki:

- ćwiartka drobiowa,
- kasza jęczmienna
- marchewka,
- pietruszka,
- por,
- ziemniaki
- cebula,
- **seler**,
- zielona pietruszka,
- przyprawy.

Mini gołąbki w sosie pomidorowym, warzywa świeże, kompot

Składniki:

- karkówka wieprzowa
- Ryż
- Kapusta biała
- **jaja**
- Cebula
- Marchew
- Pulpa pomidorowa
- olej rzepakowy,
- Kalarepa, ogórek świeży

Kompot

Składniki:

- Woda, wiśnie, cukier.

Zestaw zawiera:

- Kawa inka 200g, STÓŁ SZWEDZKI pieczywo z masłem, schab pieczony, kabanos, ser żółty, jaja 20g, sałata 1 listek, ogórek 20g, pomidor 20g,
- zupa: 250ml,
- Mini gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 220g, warzywa świeże, kompot 210g,
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

Czwartek 05.03.2026

Śniadanie:

Płatki kukurydziane z mlekiem

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- płatki kukurydziane

Kanapki z pastą jajeczną, świeże warzywa, owoc, herbata

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni**)
- masło (**mleko**),
- ser żółty
- **jaja**
- papryka,
- rzodkiewka
- ogórek
- melon
- pestki dyni.
- Herbata owocowa
- cukier

II Śniadanie:

Jogurt z miksem orzechów i sosem owocowym

Składniki:

- Jogurt naturalny
- **Orzechy włoskie**
- Truskawka, malina, jagoda

Obiad

Barszcz czerwony z fasolką

Składniki:

- ćwiartka drobiowa,
- buraczki
- fasola
- marchewka,
- pietruszka,
- **seler**,
- por,
- cebula,
- przyprawy.

Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym z kaszą bulgur

Składniki:

- filet drobiowy,
- **jaja**,
- bułka tarta (**gluten pszenny**),
- kasza bulgur
- śmietana 12% (**mleko**)
- koperek
- mąka pszenna (**gluten pszenny**),
- olej rzepakowy,
- przyprawy

Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

- kapusta pekińska,
- kukurydza
- ogórek
- papryka
- olej rzepakowy
- przyprawy

Kompot

Składniki:

- czarna porzeczka, cukier.

Zestaw zawiera:

- Płatki kukurydziane z mlekiem 200g
- Kanapki z pastą jajeczną , serem żółtym z warzywami świeżymi 150g
- Jogurt z orzechami i sosem owocowym 150g
- zupa: 250ml
- Pulpeciki w sosie koperkowym z kaszą bulgur 220g
- Surówka z kapust pekińskiej 60g
- kompot: 200 ml

Piątek 06.03.2026

Śniadanie:

Zupa mleczna z kaszką manna, kanapki z masłem i twarożkiem , warzywa, herbata.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- kasza manna (**gluten pszenny**)
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni**)
- masło (**mleko**)
- twarożek z serka białego (**mleko**)
- ogórek,
- pomidor,
- herbata, cukier.

Deser:

Ciastka owsiane (wykonanie własne)

Składniki:

- płatki owsiane
- **jaja**
- rodzynki
- pestki dyni
- słonecznik
- mąka pszenna (**gluten pszenny**)
- proszek do pieczenia

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

- Ćwiartki z kurczaka
- Makaron świderki (**gluten pszenny**)
- Koncentrat pomidorowy
- marchew,
- pietruszka,
- **seler**,
- por,
- cebula,

- zielona pietruszka,
- przyprawy.

Kotlet rybny z pieca z ziemniakami, surówka z kiszonej kapusty,
Składniki:

- filet z dorsza, (**ryba**)
- bułka pszenna (**gluten pszenny**),
- **jaja**,
- cebula,
- olej rzepakowy,
- przyprawy,
- ryż,
- kapusta kiszona, marchew, cebula, oliwa z oliwek przyprawy

Kompot

Składniki:

- wiśnia, cukier

Zestaw zawiera:

- Zupa mleczna z kaszą manną 200g, kanapki z masłem, twarogiem, warzywami 100g.
- Herbata 200ml.
- Zupa: 250 ml
- Kotlety rybny z pieca z ziemniakami 200g
- Surówka z kapusty kiszonej: 60 g
- Kompot: 200 ml

Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem .
2. Poszczególne elementy w jadłospisie mogą ulec zmianie.
3. Woda mineralna podawana jest bez ograniczeń.
4. Do przygotowywania potraw w przedszkolu wykorzystywany jest piec konwekcyjno-parowy.
5. Wszystkie potrawy, desery i ciasta sporządzane są własnoręcznie przez panie kucharki.