

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 20.04.2026 do 24.04.2026 r.	2
Poniedziałek 20.04.2026	2
Śniadanie:.....	2
Pierwsze danie:	2
Podwieczorek	2
Drugie danie:.....	3
Wtorek 21.04.2026	4
Śniadanie:.....	4
Podwieczorek:.....	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:.....	5
Środa 22.04.2026	6
Śniadanie.....	6
Pierwsze danie:	6
Podwieczorek:.....	6
Drugie danie:.....	6
Czwartek 23.04.2026	8
Śniadanie.....	8
Pierwsze danie:	8
Podwieczorek:.....	8
Drugie danie:.....	9
Piątek 24.04.2026	10
Śniadanie:.....	10
Pierwsze danie:	10
Podwieczorek.....	10
Drugie danie:.....	11
Legenda (objaśnienia):.....	12

Jadłospis obowiązujący od 20.04.2026 do 24.04.2026 r.

Poniedziałek 20.04.2026

Śniadanie:

Owsianka na mleku 250g

Składniki:

- Mleko (**mleko i jego przetwory**), płatki owsiane, cukier

Kanapki z masłem, pasta z tuńczyka i jajek, ogórek, szczypior

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten**), masło (**mleko i jego przetwory**), **tuńczyk, jaja**, przyprawy, ogórek, szczypior

Herbata z cytryną 200ml

Jabłko

Pierwsze danie:

Krupnik na jarskim wywarze z zieloną pietruszką

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, ziemniaki kasza jęczmienna (**gluten**), por, cebula, natka pietruszki, przyprawy,

Podwieczorek

Smoothie brzoskwiniowe (**mleko**) 150g

Drugie danie:

Kotlety pożarskie z ziemniakami 220g,

Składniki:

- filet z kurczaka, ziemniaki, bułka czerstwa (**gluten**), cebula, **jaja**, bułka tarta(**gluten**), przypraw

Marchewka z groszkiem na ciepło 60g,

Składniki:

- marchew, groszek, masło, jabłko, przyprawy

Kompot śliwkowy 200ml

Wtorek 21.04.2026

Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml

Składniki:

- mleko(**mleko**), płatki ryżowe, cukier

Kanapki z masłem, twarożek wiosenny 100g

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**), twaróg półtłusty(**mleko i jego przetwory**), jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**) papryka, ogórek, sól, pieprz

Herbata 200 ml

Składniki:

- Herbata owocowa, miód

Podwieczorek:

Pomarańcze

Pierwsze danie:

Zupa z fasoli jaś 250ml, pieczywo

Składniki:

- ćwiartki drobiowe, marchew, pietruszka, **seler**, ziemniaki, fasola jaś, por, cebula, natka pietruszki, przyprawy, chleb pszenno (**gluten pszenno**)

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Podwieczorek:

Melon

Drugie danie:

Pizza domowa 180g,

Składniki:

- mąka pszenna(**gluten pszenny**), drożdże, pulpa pomidorowa, ser mozzarella(**mleko i jego przetwory**), szynka konserwowa, keczup, oregano, sól, olej rzepakowy,

Warzywa do chrupania

Kompot owocowy 250ml

Środa 22.04.2026

Śniadanie

Bułka z masłem i zdrową nutellą

Składniki:

- Bułka pszenna (**gluten pszenny**), masło (**mleko i jego przetwory**), awokado, kakao, (**mleko**)

Mleko 200 ml

Pierwsze danie:

Zielona zupa krem z grzankami 250ml

Składniki:

- ćwiartki z kurczaka, brokuł, brukselka, marchew, pietruszka, por, **seler**, ziemniaki, śmietana (**mleko i jego przetwory**), pietruszka nać, grzanki (**gluten pszenny**)

Podwieczorek:

Jogurt malinowy z chia 150g

Składniki:

- jogurt naturalny(**mleko i jego przetwory**), maliny, cukier , chia

Drugie danie:

Pulpety w sosie koperkowym z kaszą bulgur 200g

Składniki:

- filet z kurczaka, bułka czerstwa (**gluten pszenny**) czosnek, cebula, **jaja**, olej rzepakowy, masło (**mleko i jego pochodne**), śmietana 12% (**mleko i jego pochodne**), kasza bulgur (**gluten pszenny**) ,

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Fasolka szparagowa z masłem 60g

Kompot owocowy 200ml

Czwartek 23.04.2026

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200 ml

Składniki:

- mleko (**mleko**), płatki orkiszowe (gluten), cukier

Kanapki z masłem, pasta z tuńczyka 100g

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**) pasta z **tuńczyka**,

Kiszony ogórek, papryka

Pierwsze danie:

Kapuśniak z młodej kapusty 250ml

Składniki:

- Ćwiartki drobiowe, młoda kapusta, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, pietruszka nać, przyprawy 250ml

Podwieczorek:

Kubuś mus owocowy 150g

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Drugie danie:

Makaron z twarogiem i sosem truskawkowym

Składniki:

- Makaron świderki(**gluten**), twaróg półtłusty(**mleko i jego przetwory**), truskawki, jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**)

Surówka z selera, brzoskwini i żurawiny

Składniki:

- Seler, brzoskwinie bez skórki, żurawina, sól, pieprz

Woda z cytryną 200ml

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Piątek 24.04.2026

Śniadanie:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml

Składniki:

- mleko (**mleko i jego przetwory**), płatki owsiane, cukier,

Kanapki z masłem, pasztetem drobiowym, świeże warzywa, 100g

Składniki:

- Pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**), pasztetem drobiowym, sałata, ogórek, pomidor,

Kawa inka 200ml

Składniki: kawa zbożowa, mleko (**mleko i jego przetwory**), cukier

Pierwsze danie:

Zupa pomidorowa 250ml

Składniki:

- Ćwiartki drobiowe, pulpa pomidorowa, koncentrat, marchew, pietruszka, **seler**, por, makaron muszelki (**gluten**), przyprawy

Podwieczorek

Kolorowe galaretki z polewą jogurtową 150g

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Drugie danie:

Ryba w sosie białym z ziemniakami 220g

Składniki:

- Mintaj (**ryba**), ziemniaki, jaja, mąka (**gluten pszenny**), śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), serek topiony, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z kapusty kiszzonej 60g

Składniki:

- Kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Kompot owocowy 200ml

Składniki:

- Owoce leśne, truskawka, jabłko, jeżyna

Legenda (objaśnienia):

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu