

# Przedszkole jadłospis 1.06 - 26.06

## 2026-06-01 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. <b>Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)</b> 3. <b>Masło (mleko) (5g)</b> 4. <b>Szynka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (30g)</b> 5. <b>Jajko kurze (jaja) (60g)</b> 6. Pomidor (20g) 7. Owoc sezonowy (120g)	1. <b>Zupa grochowa z kielbasą i grzankami (seler, mleko, gorczyca, soja, pszenica) (300g)</b> 2. Ryż ugotowany (100g) 3. <b>Koktajl truskawkowy na kefirze (mleko) (200g)</b> 4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. <b>Twarożek z rzodkiewką (mleko) (30g)</b> 2. <b>Pieczywo chrupkie (pszenica, żyto, owies) (30g)</b>

## 2026-06-02 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. <b>Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)</b> 2. <b>Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) (70g)</b> 3. <b>Masło (mleko) (5g)</b> 4. <b>Pasta z makreli i twarogu z natką pietruszki (mleko, ryba) (30g)</b> 5. Ogórek kwaszony (20g) 6. Owoc sezonowy (180g)	1. <b>Zupa jarzynowa z lanym ciastem na wywarze warzywnym (pszenica, seler, mleko, jaja) (300g)</b> 2. <b>Makaron z kurczakiem w sosie jogurtowo-szpinakowym (pszenica, mleko) (250g)</b> 3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Galaretka owocowa (150g)

## 2026-06-03 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. <b>Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)</b> 3. <b>Masło (mleko) (5g)</b> 4. <b>Ser żółty (mleko) (20g)</b> 5. Papryka czerwona (20g) 6. Owoc sezonowy (90g)	1. <b>Zupa kalafiorowa z ryżem zabelana mlekiem na wywarze warzywnym (seler, mleko) (300g)</b> 2. Pierś z kurczaka soute (80g) 3. Ziemniaki gotowane (100g) 4. <b>Mizeria z jogurtem (mleko) (100g)</b> 5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. <b>Kajzerka (pszenica) (50g)</b> 2. <b>Masło (mleko) (5g)</b> 3. <b>Wędlina wieprzowa (gorczyca, soja) (20g)</b> 4. Rzodkiewka (10g)

## 2026-06-05 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. <b>Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) (70g)</b> 3. <b>Masło (mleko) (5g)</b> 4. <b>Twarożek ze szczypiorkiem (mleko) (30g)</b> 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (150g)	1. <b>Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze warzywnym (pszenica, seler) (300g)</b> 2. <b>Paluszki rybne panierowane z dorsza (ryba, pszenica, jaja) (80g)</b> 3. Ziemniaki gotowane (100g) 4. Surówka z kapusty kiszanej (80g) 5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) (150g)</b> 2. <b>Herbatniki pełnoziarniste (pszenica, jaja, mleko) (20g)</b>

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

## 2026-06-08 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną niesłodzona (250g)</li> <li><b>Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)</b></li> <li><b>Masło (mleko) (5g)</b></li> <li><b>Parówki wieprzowe (mleko, soja, pszenica, seler, gorczyca) (50g)</b></li> <li><b>Ketchup łagodny Pudliszki (20g)</b></li> <li>Owoc sezonowy (60g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa krem z soczewicy zabieleną jogurtem z grzankami (mleko, pszenica, żyto) (300g)</b></li> <li><b>Naleśniki z serem białym (pszenica, jaja, mleko) 2 sztuki (200g)</b></li> <li>Kompot z owoców mieszanych (200g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny z owocami (mleko) (150g)</b></li> <li>Chrupki kukurydziane (20g)</li> </ol>

## 2026-06-09 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)</b></li> <li><b>Masło (mleko) (5g)</b></li> <li><b>Szynka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (20g)</b></li> <li>Ogórek (20g)</li> <li>Owoc sezonowy (150g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem (seler, mleko) (300g)</b></li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty (pszenica) (70g)</b></li> <li>Sos mięsno-pomidorowy (100g)</li> <li>Kompot z owoców mieszanych (200g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (30g)</b></li> <li><b>Masło (mleko) (2g)</b></li> <li><b>Ser żółty (mleko) (10g)</b></li> <li>Pomidor (10g)</li> </ol>

## 2026-06-10 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata owocowa niesłodzona (250g)</li> <li><b>Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)</b></li> <li><b>Masło (mleko) (5g)</b></li> <li><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na jogurcie (jaja, mleko) (40g)</b></li> <li>Rzodkiewka (20g)</li> <li>Owoc sezonowy (130g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony z ziemniakami i dodatkiem fasoli na wywarze warzywnym (seler, mleko) (300g)</b></li> <li><b>Pulpeciki wieprzowe gotowane (jaja, pszenica) (80g)</b></li> <li><b>Sos koperkowy (mleko, pszenica) (50g)</b></li> <li><b>Kasza jęczmienna ugotowana (100g)</b></li> <li>Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (100g)</li> <li>Kompot z owoców mieszanych (200g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pieczywo chrupkie (pszenica, żyto, owies) (30g)</b></li> <li><b>Twarożek z koperkiem (mleko) (40g)</b></li> </ol>

## 2026-06-11 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)</b></li> <li><b>Kajzerka (pszenica) (50g)</b></li> <li><b>Masło (mleko) (5g)</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty (mleko) (20g)</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony (20g)</li> <li>Owoc sezonowy (60g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem (seler, pszenica, jaja) (300g)</b></li> <li><b>Potrawka z kurczaka (mleko, pszenica) (150g)</b></li> <li>Ryż ugotowany (100g)</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka (100g)</li> <li>Kompot z owoców mieszanych (200g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>jogurt naturalny (mleko) (120g)</b></li> <li>Banan (90g)</li> </ol>

## 2026-06-12 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Owsianka na mleku (mleko, owies) (200g)</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)</b></li> <li><b>Pasta z tuńczyka i jajek (ryba, jaja, mleko) (30g)</b></li> <li>Papryka czerwona (10g)</li> <li>Owoc sezonowy (120g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze mięsno-warzywnym zabieleną mlekiem (seler, jęczmień, mlek) (300g)</b></li> <li><b>Paluszki rybne panierowane z dorsza (ryba, pszenica, jaja) (60g)</b></li> <li>Ziemniaki gotowane (80g)</li> <li>Surówka z porów (80g)</li> <li>Kompot z owoców mieszanych (200g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna (30g)</b></li> <li><b>Serek naturalny Bieluch (mleko) (20g)</b></li> <li>Ogórek (20g)</li> </ol>

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

## 2026-06-15 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata owocowa niesłodzona (250g)</li> <li><b>Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)</b></li> <li>Plasterki schabu pieczonego (20g)</li> <li><b>Masło (mleko) (5g)</b></li> <li><b>Ser żółty (mleko) (10g)</b></li> <li>Ogórek (10g)</li> <li>Owoc sezonowy (90g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa grysikowa z fasolką szparagową zabieleną jogurtem na wywarze mięsno-warzywnym (pszenica, seler, mleko) (300g)</b></li> <li><b>Pierogi z mięsem (pszenica, jaja) 5 sztuk (200g)</b></li> <li>Kompot z owoców mieszanych (200g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rogalik orkiszowy (jaja, mleko) (50g)</b></li> <li><b>Koktajl truskawkowy na kefirze (mleko) (100g)</b></li> </ol>

## 2026-06-16 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)</b></li> <li><b>Masło (mleko) (5g)</b></li> <li><b>Wędlina wieprzowa (gorczyca, soja) (20g)</b></li> <li>Pomidor (20g)</li> <li>Owoc sezonowy (130g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z lanym ciastem zabieleną mlekiem na wywarze mięsno-warzywnym (pszenica, jaja, mleko, seler) (300g)</b></li> <li>Gulasz wieprzowy (150g)</li> <li>Ryż ugotowany (80g)</li> <li><b>Surówka z kapusty pekińskiej (mleko) (80g)</b></li> <li>Kompot z owoców mieszanych (200g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto marchewkowe (pszenica, jaja, mleko) (50g)</b></li> </ol>

## 2026-06-17 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną niesłodzona (250g)</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni (70g)</b></li> <li><b>Masło (mleko) (5g)</b></li> <li><b>Twarożek z koperkiem (mleko) (30g)</b></li> <li>Papryka czerwona (20g)</li> <li>Owoc sezonowy (150g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem (seler, mleko) (300g)</b></li> <li>Mięso z udka kurczaka (80g)</li> <li>Ziemniaki gotowane (100g)</li> <li>Surówka z buraków (100g)</li> <li>Kompot z owoców mieszanych (200g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka grahamka (pszenica, żyto) (60g)</b></li> <li><b>Masło (mleko) (5g)</b></li> <li><b>Szynka z indyka (gorczyca, soja) (20g)</b></li> <li>Ogórek kwaszony (20g)</li> </ol>

## 2026-06-18 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)</b></li> <li><b>Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)</b></li> <li><b>Masło (mleko) (5g)</b></li> <li><b>Polędwica sopocka (gorczyca, soja) (30g)</b></li> <li>Pomidor (20g)</li> <li>Owoc sezonowy (90g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Żurek z ziemniakami zabieleny mlekiem (mleko, pszenica, żyto, seler) (300g)</b></li> <li><b>Łazanki z kapustą białą i kielbasą (pszenica, jaja, gorczyca, soja) (200g)</b></li> <li>Kompot z owoców mieszanych (200g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Gofr (mleko, jaja, pszenica) (50g)</b></li> <li>Truskawki (40g)</li> </ol>

## 2026-06-19 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną niesłodzona (250g)</li> <li><b>Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)</b></li> <li><b>Masło (mleko) (5g)</b></li> <li><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na jogurcie (jaja, mleko) (30g)</b></li> <li>Rzodkiewka (20g)</li> <li>Owoc sezonowy (120g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną mlekiem na wywarze mięsno-warzywnym (mleko, seler, pszenica, jaja) (300g)</b></li> <li><b>Filet z miruny w panierce (ryba, jaja, pszenica) (80g)</b></li> <li>Ziemniaki gotowane (100g)</li> <li>Surówka z kapusty kiszzonej (100g)</li> <li>Kompot z owoców mieszanych (200g)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pizzerinka z serem i warzywami (pszenica, mleko, jaja) (50g)</b></li> <li>sok owocowy 100% (200g)</li> </ol>

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

## 2026-06-22 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Zupa kalafiorowa z ciecierzycą na wywarze mięsno-warzywnym (seler, mleko) (300g)	1. Jogurt naturalny z owocami i granolą (mleko, orzechy, owies, żyto, pszenica) (150g)
2. Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)	2. Pierogi ruskie (pszenica, jaja, mleko) 5 sztuk (250g)	
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Szyńka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (20g)		
5. Ser mozzarella (mleko) 10g		
6. Pomidor (20g)		
7. Owoc sezonowy (60g)		

## 2026-06-23 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)	1. Kapuśniak z kwaszonej kapusty z kiełbasą i ziemniakami (seler) (300g)	1. Deser ala tiramisu z jogurtem, bananem i biskoptem (pszenica, jaja, mleko) (100g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany (pszenica) (100g)	
3. Pasta z makreli i twarogu z natką pietruszki (mleko, ryba) (30g)	3. Sos mięsno-pomidorowy (100g)	
4. Masło (mleko) (5g)	4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
5. Plasterki schabu pieczonego (10g)		
6. Ogórek kwaszony (20g)		
7. Owoc sezonowy (130g)		

## 2026-06-24 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze mięsno-warzywnym zabieleną mlekiem (seler, jęczmień, mlek) (300g)	1. Kajzerka (pszenica) (50g)
2. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (70g)	2. Schab wieprzowy w sosie własnym (80g)	2. Masło (mleko) (3g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	3. Ser żółty (mleko) (10g)
4. Ser twarogowy półtłusty (mleko) (20g)	4. Surówka z buraków (80g)	4. Papryka czerwona (20g)
5. Wędlina wieprzowa (gorczyca, soja) (20g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Pomidorki koktajlowe (20g)		
7. Owoc sezonowy (120g)		

## 2026-06-25 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)	1. Zupa grochowa z kiełbasą i ziemniakami (seler, mleko, gorczyca, soja) (300g)	1. Mus owocowy 100% bez dodatku cukru (100g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Makaron z jabłkami i cynamonem (pszenica, mleko) (200g)	
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Twarożek ze szczypiorkiem (mleko) (30g)		
5. Rzodkiewka (20g)		
6. Owoc sezonowy (60g)		

## 2026-06-26 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem (30g)	1. Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem (seler, mleko) (300g)	1. Drożdżówka z owocami (mleko, pszenica, jaja) (50g)
2. Mleko 2% tł. (mleko) (200g)	2. Paluszki rybne panierowane z dorsza (ryba, pszenica, jaja) (60g)	2. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) (50g)
3. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (70g)	3. Ziemniaki gotowane (80g)	
4. Masło (mleko) (5g)	4. Surówka z marchewki i jabłka (100g)	
5. Szyńka z indyka (gorczyca, soja) (20g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Papryka czerwona (20g)		
7. Owoc sezonowy (60g)		

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.