

## Tygodniowy jadłospis przedszkolny 19-23.10.2026

|              | Poniedziałek<br>19.10                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wtorek<br>20.10                                                                                                                                                                                                            | Środa<br>21.10                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czwartek<br>22.10                                                                                                                                                                                                                             | Piątek<br>23.10                                                                                                                                                                 |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Płatki jęczmienne na mleku<br>(płatki jęczmienne,<br>mleko 2%)<br>Pieczywo słonecznikowe<br>z siemieniem<br>Masło extra<br>Szynka biała z indyka<br>Papryka, kalarepa<br>Herbata owocowa                                                                                                           | Kawa zbożowa na mleku<br>(kawa zbożowa, mleko 2%)<br>Pieczywo domowe<br>Masło extra<br>Wędlina<br>Sałata lodowa, rzodkiewka                                                                                                | Płatki kukurydziane na mleku<br>(płatki kukurydziane,<br>mleko 2%)<br>Pieczywo razowe<br>Masło extra<br>Schab pieczony<br>Ogórek zielony, pomidorki<br>koktajlowe<br>Herbata z cytryną                                                                                                                  | Kakao na mleku (kakao,<br>mleko 2%)<br>Pieczywo miodowe<br>Masło extra<br>Szynka tostowa<br>Papryka, ogórek kiszony                                                                                                                           | Płatki jaglane na mleku<br>(płatki jaglane, mleko 2%)<br>Pieczywo staropolskie<br>Serek śmietankowy<br>Rzodkiewka, pomidorki<br>koktajlowe<br>Herbata owocowa                   |
|              | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Arbuz                                                                                                                                                                                                                      | Gruszka                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Arbuz                                                                                                                                                                                                                                         | Brzoskwinie                                                                                                                                                                     |
| Obiad        | Zupa z kalarepy (marchew,<br>pietruszką, seler, por,<br>ziemniaki, kalarepa,<br>śmietana sojowa)<br>Pieczeń rzymska (łopatka<br>wieprzowa, cebula, jaja,<br>bułka tarta)<br>Sos musztardowy<br>(musztarda, mąka<br>orkiszowa)<br>Ryż<br>Marchewka mini z masłem<br>i sezamem<br>Herbata z pokrzywy | Zupa zagraj (marchew,<br>pietruszką, seler, por,<br>ziemniaki, kukurydza)<br>Makaron pełnoziarnisty<br>z pomidorami i kalafior<br>(makaron pełnoziarnisty,<br>pomidory, kalafior,<br>śmietanka sojowa 30%)<br>Sok tłoczony | Zupa wielowarzywna<br>(marchew, pietruszka, seler,<br>por, brokuły, kalafior,<br>brukselka, fasolka<br>szparagowa)<br>Kotleciki z soczewicy i kaszy<br>bulgur (soczewica, kasza<br>bulgur, cebula)<br>Puree z ziemniaków<br>i batatów<br>Surówka z ogórka kiszzonego,<br>pomidora i papryki<br>Rumianek | Zupa marchewkowa<br>(marchew, pietruszka, seler,<br>por, ziemniaki)<br>Karkówka w sosie cebulowym<br>(karkówka, cebula, mąka<br>orkiszowa)<br>Kasza orkiszowa<br>Surówka z kapusty<br>pekińskiej i ogórka<br>kiszzonego z majonezem<br>Melisa | Zupa pomidorowa<br>z zacierką (marchew,<br>seler, pietruszka, por,<br>zacierka, pomidory,<br>śmietana 18%)<br>Łosoś pieczony na maśle<br>Ziemniaki<br>Brokuły gotowane<br>Mięta |
| Podwieczorek | Budyń czekoladowy do<br>picia (mleko 2%, mąka<br>ziemniaczana, kakao,<br>daktyle)<br>Wafle ryżowe                                                                                                                                                                                                  | Bułka kukurydziana<br>Pasta z szynki<br>Pomidorki koktajlowe<br>Herbata owocowa                                                                                                                                            | Pizza na tostach z szynką<br>i serem<br>(pieczywo kanapkowe,<br>passata pomidorowa, szynka,<br>ser żółty)<br>Ogórek zielony słupki<br>Herbata owocowa                                                                                                                                                   | Koktajl mleczno-jogurtowy<br>z borówkami<br>Batonik owsiany z bakaliami<br>i kaszą jaglaną                                                                                                                                                    | Chałka z dżemem<br>Mleko na ciepło                                                                                                                                              |