

Spis treści

Jadłospis 02.03.2026 – 06.03.2026	2
Poniedziałek 02.03.2026	2
Śniadanie:	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 03.03.2026	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 04.03.2026	6
Śniadanie:	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 05.03.2026	8
Śniadanie:	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 06.03.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11

Jadłospis 02.03.2026 – 06.03.2026

Poniedziałek 02.03.2026

Śniadanie:

Bułka poznańska z masłem

Składniki:

- Bułka poznańska (**gluten pszenny, żytni, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Pasta z serka waniliowego oraz powidła, warzywo

Składniki:

- Serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), cukier waniliowy, powidła śliwkowe, marchewka

Kawa inka na mleku

Składniki:

- kawa inka (**gluten jęczmienny, gluten żytni**), mleko (**mleko**), dosłodzone cukrem

Pierwsze danie:

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, fasola szparagowa mix mrożona, ziemniaki, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), natka pietruszki, przyprawy

Jogurt jagodowy

Składniki:

Przedszkole Publiczne nr 21

- jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), jagoda mrożona, dosładzane cukrem

Drugie danie:

Gołąbki po poznańsku, ryż basmati na sypko

Składniki:

- karkówka mielona, jajka (**jaja**), bułka tarta (**gluten pszenny**), cebula, olej, przyprawy, kapusta biała, kasza manna (**gluten pszenny**), koncentrat pomidorowy, mąka tortowa (**gluten pszenny**), ryż basmati

Kompot z owoców sezonowych

Składniki:

- jabłko, gruszka, dosładzane cukrem

Wtorek 03.03.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenney, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Salatka makaronowa z filetem z indyka, talerz warzyw

Składniki:

- makaron ryżyk (**gluten pszenney**), filec zapiekany z indyka, koper, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe, majonez (**jaja, gorczyca**)

Kakao na mleku

Składniki

- kakao, mleko (**mleko**), dosładzane cukrem

Pierwsze danie:

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej i natką pietruszki

Składniki:

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

Budyń czekoladowy

Składniki:

- mleko (**mleko**), mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, kakao

Drugie danie:

Paluszki rybne , ziemniaki z koperkiem, słupki ogórek kiszony

Składniki:

- filet z mintaja (ryba), mąka tortowa (**gluten pszenny**), jajka (**jaja**), bułka tarta (**gluten pszenny**), olej, cebula, ziemniaki, koper, ogórek kiszony, przyprawy

Herbata owocowa

Składniki:

- owoce suszone (aronia, hibiskus, czarna porzeczka, jabłko, malina, truskawka), dosładzane cukrem

Środa 04.03.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Jajecznica na maselku ze szczypiorkiem, talerz warzyw

Składniki:

- jajka (**jaja**), masło (**mleko i jego przetwory**), szczypiorek, pomidor, papryka żółta, kiełki

Kawa inka na mleku

Składniki:

- kawa inka (**gluten jęczmienny, gluten żytni**), mleko (**mleko**), dosładzane cukrem

Pierwsze danie:

Zupa z brokułu z grzankami i natka pietruszki

Składniki;

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, ziemniaki, porcja rosółowa, skrzydełka, brokuł mrożony, grzanki z pieczywa tostowego (**gluten pszenny**), śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki

Kasza manna na gęsto z sosem malinowym

Składniki:

- kasza manna (**gluten pszenny**), mleko (**mleko**), sos owocowy

Drugie danie:

Pierogi z mięsem, surówka z kapusty czerwonej z natką pietruszki

Składniki:

- mąka tortowa (**gluten pszenny**), karkówka mielona, jajka (**jaja**), przyprawy, kapusta kiszona, czosnek, cebula, olej, kapusta czerwona, majonez (**jaja, gorczyca**), natka pietruszki

Mieszanka kompotowa

Składniki:

- (truskawka, czerwona porzeczka, śliwka, wiśnia, aronia), dosładzane cukrem

Czwartek 05.03.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i marmoladą

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**), marmolada owcowa

Płatki owsiane na mleku, pestki nasion i owoców

Składniki:

- płatki owsiane (**gluten owsiany**), mleko (**mleko**), pestki dyni, słonecznika, rodzynki, żurawina, jagody goji, orzechy (**orzechy**)

Herbata

Składniki:

- herbata zwykła, dosładzane cukrem

Pierwsze danie:

Zupa jarzynowa „Gwiezdny Pył” z makaronem i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, porcja rosółowa, skrzydełka, cebula, mieszanka 7 składnikowa mrożona (kalafior, marchewka talarki, brukselka, groszek zielony, por, fasola szparagowa), śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), makaron gwazdki (**gluten pszenny** **jaja**), przyprawy, natka pietruszki

Banan

Składniki:

Przedszkole Publiczne nr 21

- banan

Drugie danie:

Pałka z kurczaka, ziemniaki z koperkiem, surówka warzywna

Składniki:

- pałka z kurczaka, olej, czosnek, przyprawy, ziemniaki, koper, sałata lodowa, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka mix, koper, ser feta (**mleko i jego przetwory**), pestki słonecznika, miód

Cytrynada

Składniki:

- cytryna, cukier

Piątek 06.03.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywa mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Plastry żółtego sera oraz talerz warzyw

Składniki:

- ser żółty (**mleko i jego przetwory**), ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka

Kakao na mleku

Składniki:

- kakao, mleko (**mleko**), dosłodzone cukrem

Pierwsze danie:

Zupa cygańska kielbasą, ziemniakami i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, porcja rosółowa, skrzydełka, cebula, papryka melanż, koncentrat pomidorowy, cebula, kielbasa śląska, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki

Wafel ryżowy

Składniki:

- ryż brązowy, dynia, słonecznik

Drugie danie:

Naleśniki z twarogiem waniliowym oraz musem owocowym

Składniki:

- mąka tortowa (**gluten pszenny**), mleko (**mleko**), cukier, jajka (**jaja**), twaróg krajanka (**mleko i jego przetwory**), cukier waniliowy, śmietana ukwaszona 12% (**mleko i jego przetwory**), olej, dżem z czarnej porzeczki

Herbata miętowa

Składniki:

- liść miety, dosłodzone cukrem

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !!!

Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone pogrubionym drukiem i kolorem czerwonym