

-+

Spis treści

Jadłospis 04.05.2026- 08.05.2026	2
Poniedziałek 04.05.2026	2
Śniadanie:	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 05.05.2026	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 06.05.2026	6
Śniadanie:	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 07.05.2026	8
Śniadanie:	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 08.05.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11

Jadłospis 04.05.2026 – 08.05.2026

Poniedziałek 04.05.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

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

Pasta z rzodkiewki i bakłażana , półmisek warzyw

Składniki:

- serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), rzodkiewka, grillowany bakłażan, przyprawy, ogorek kiszony, pomidor

Kawa inka na mleku

Składniki:

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

Pierwsze danie:

Zupa ziemniaczana z koperkiem

Składniki:

- marchewka, pietruszka, seler, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, ziemniaki, koper, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy

Budyń wiśniowy

Składniki:

Przedszkole Publiczne nr 21

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

Drugie danie:

Łazanki z kapusty kiszonej z kiełbasą

Składniki:

- makaron łazankowy (**gluten pszenny**), olej, kapusta kiszona, cebula, przyprawy, kiełbasa śląska z kurczakiem

Kompot z owoców sezonowych

Składniki:

- rabarbar, jabłko, dosładzane cukrem

Wtorek 05.05.2026

Śniadanie:

Rogal maślany z masłem

Składniki:

- rogal maślany(**gluten pszenny, sezam, mleko**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Plastry twarogowa na słodko, warzywa do chrupania

Składniki:

- serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), cukier waniliowy, kalarepa, marchewka

Kakao na mleku

Składniki

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

Pierwsze danie:

Zupa krupnik z natką pietruszki

Składniki:

- marchewka, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, kasza gryczana biała, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy

Jogurt brzoskwiniowy

Składniki:

- jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), brzoskwinia w lekkim syropie

Przedszkole Publiczne nr 21

Drugie danie:

Filet drobiowy po meksykańsku

Składniki:

- filet z kurczaka, olej, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka tortowa (**gluten pszenny**), fasola czerwona w puszcze, kukurydza konserwowa w puszcze, ryż basmati,

Herbata miętowa

Składniki:

- liście mięty, dosładzane cukrem

Środa 06.05.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

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

Plastry białego sera, mix warzyw

Składniki:

- plastry białego sera (**mleko i jego przetwory**), papryka, rzodkiewka, ogórek kiszony

Kawa inka na mleku

Składniki:

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

Pierwsze danie:

Zupa gołąbkowa z ryżem i natką pietruszki

Składniki;

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, karkówka mielona, kapusta biała, ryż biały, koncentrat pomidorowy, przyprawy, natka pietruszki

Mus ananasowy

Składniki:

- mąka ziemniaczana, ananas w lekkim syropie

Drugie danie:

Placki ziemniaczane z pastą twarogową ze szczypiorkiem

Składniki:

- mąka tortowa (**gluten pszenny**), jajka (**jaja**), cebula, olej, przyprawy, twaróg krajanka (**mleko i jego przetwory**), szczypiorek, śmietana ukwaszona 12 % (**mleko i jego przetwory**)

Cytrynada

Składniki:

- cytryna, dosłodzone cukrem

Czwartek 07.05.2026

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 watrzyw

Składniki:

- jajka (**jaja**), masło (**mleko i jego przetwory**), szczypiorek, pomidor, ogórek zielony

Kakao na mleku

Składniki:

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

Pierwsze danie:

Zupa wielowarzywna z makaronem i natką pietruszki

Składniki:

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

Kasza kuskus na gęsto z bakaliami i bananem

Składniki:

Przedszkole Publiczne nr 21

- kasza kuskus (**gluten pszenny**), mleko (**mleko**), cukier, płatki migdałów (**orzechy**), rodzynki, banan

Drugie danie:

Pulpety wieprzowe w sosie pieczarkowym, komosa ryżowa, surówka z pora, marchewki, jabłka

Składniki:

- karkówka mielona, bułka tarta (**gluten pszenny**), jajka (**jaja**), cebula, czosnek, olej, pieczarki, mąka tortowa (**gluten pszenny**), komosa ryżowa, por, marchewka, jabłko, majonez (**gorczyca, jaja**), przyprawy

Mieszanka wieloowocowa

Składniki:

- truskawki, czerwona porzeczka, aronia, wiśnia, śliwka, cukier

Piątek 08.05.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i miodem

Składniki:

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

Pasta z makreli w pomidorach, talerz warzyw

Składniki:

- makrela w pomidorach (**ryba**), serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), cebula, przyprawy, ogórek kiszony, papryka mix, kiełki

Kawa inka na mleku

Składniki:

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

Pierwsze danie:

Zupa- krem z brokułu z grzankami, prażonym słonecznikiem i natką pietruszki

Składniki:

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

Mandarynka

Składniki:

- mandarynka

Przedszkole Publiczne nr 21

Drugie danie:

Naggetsy drobiowe w posypce sezamowej, ziemniaki z koperkiem, marchewka
juniorka z sosem czosnkowym

Składniki:

- filet drobiowy, sezam (**sezam**), jajka (**jaja**), bułka tarta (**gluten pszenny**), cebula, olej, przyprawy, mąka tortowa (**gluten pszenny**), ziemniaki, koper, marchewka juniorka mrożona, jogurt grecki (**mleko i jego przetwory**), czosnek, przyprawy

Herbata owocowa „Owoce sadu”

Składniki:

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

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE

Legenda (objaśnienia):

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