

Przedszkole jadłospis weget. 29.06 - 31.07

2026-06-29 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Zupa ziemniaczana z dodatkiem fasoli białej (seler, mleko) (200g)	1. Twarożek z koperkiem (mleko) (30g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Naleśniki z jabłkami (pszenica, jaja, mleko) 2 szt (200g)	2. Pieczywo chrupkie (pszenica, żyto, oves) (30g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Ser twarogowy półtłusty (mleko) (30g)		
5. Pomidor (20g)		
6. Owoc sezonowy (120g)		

2026-06-30 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)	1. Zupa jarzynowa z lanym ciastem na wywarze warzywnym (seler, mleko, jaja, pszenica) (200g)	1. Mus owocowy 100% bez dodatku cukru (100g)
2. Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)	2. Makaron z tofu w sosie jogurtowo-szpinakowym (pszenica, mleko, soja) (250g)	2. Chrupki kukurydziane (10g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na jogurcie (jaja, mleko) (30g)		
5. Ogórek kwaszony (20g)		
6. Owoc sezonowy (180g)		

2026-07-01 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem (seler, mleko) (200g)	1. Kajzerka (pszenica) (50g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Klopsiki roślinne w sosie pomidorowym (soja, pszenica, mleko) (100g)	2. Masło (mleko) (5g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kasza bulgur ugotowana (pszenica) (100g)	3. Pasztet roślinny (gorczyca, seler, ziarno sezamu) (30g)
4. Ser żółty (mleko) (20g)	4. Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (100g)	4. Rzodkiewka (10g)
5. Papryka czerwona (20g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Owoc sezonowy (90g)		

2026-07-02 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)	1. Rosół z makaronem (seler, pszenica, jaja) (200g)	1. Ciasto buraczane (pszenica, jaja, mleko) (50g)
2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) (70g)	2. Stripsy roślinne (pszenica) (80g)	
3. Masło (mleko) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	
4. Twarożek z grillowanym bakłażanem (mleko) (30g)	4. Surówka colesław z jogurtem (mleko) (100g)	
5. Ogórek (30g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Owoc sezonowy (arbuz) (100g)		

2026-07-03 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (mleko, seler, pszenica, jaja) (200g)	1. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) (150g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Jajko w sosie koperkowym (jaja, mleko, pszenica) (100g)	2. Nektarynka (140g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	
4. Twarożek z rzodkiewką (30g)	4. Surówka z kapusty kiszzonej (100g)	
5. Pomidor (30g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. 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.

Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

2026-07-06 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Zupa krem z soczewicy zabieleną jogurtem z grzankami (mleko, pszenica, żyto) (200g)	1. jogurt naturalny (mleko) (120g)
2. Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)	2. Pierogi ruskie (pszenica, jaja, mleko) 5 sztuk (150g)	2. Banan (120g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Ser żółty (mleko) (20g)		
5. Pomidor (20g)		
6. Owoc sezonowy (150g)		

2026-07-07 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)	1. Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem (pszenica, seler, mleko) (200g)	1. Galaretka owocowa z ananasem (100g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany (pszenica) (100g)	
3. Masło (mleko) (5g)	3. Klopsiki roślinne w sosie pomidorowym (soja, pszenica, mleko) (100g)	
4. Pasztet roślinny (gorczyca, seler, ziarno sezamu) (30g)	4. Fasolka szparagowa gotowana (80g)	
5. Ogórek (30g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Owoc sezonowy (130g)		

2026-07-08 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny mlekiem na wywarze warzywnym (seler) (200g)	1. Arbuz (150g)
2. Kajzerka (pszenica) (50g)	2. Klopsiki warzywne (soja, nasiona sezamu, seler, gorczyca) (80g)	2. Rogalik orkiszowy (jaja, mleko) (35g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Sos koperkowy (mleko, pszenica) (50g)	
4. Twarożek ze szczypiorkiem (mleko) (30g)	4. Kasza bulgur ugotowana (pszenica) (100g)	
5. 1/2 jajka na twardo (jaja) (30g)	5. Surówka z buraków (100g)	
6. Papryka czerwona (30g)	6. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
7. Owoc sezonowy (150g)		

2026-07-09 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)	1. Krem brokułowy zabieleny jogurtem z groszkiem ptysiovym (mleko, pszenica, jaja) (200g)	1. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (30g)
2. Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)	2. Gołąbki roślinne z ryżem (soja, seler, gorczyca) (100g)	2. Ser żółty (mleko) (20g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Sos pomidorowy (pszenica) (50g)	3. Masło (mleko) (3g)
4. Ser twarogowy półtłusty (mleko) (30g)	4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	4. Pomidor (20g)
5. Dżem truskawkowy niskosłodzony (20g)		
6. Owoc sezonowy (120g)		

2026-07-10 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Owsianka na mleku (mleko, oves) (200g)	1. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem (seler, jęczmień, mleko) (200g)	1. Weka pszenna (20g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Kotlety sojowe (soja) (80g)	2. Serek naturalny Bieluch (mleko) (20g)
3. 1/2 jajka na twardo (jaja) (30g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	3. Ogórek (20g)
4. Masło (mleko) (5g)	4. Surówka z porów (100g)	
5. Ser żółty (mleko) (10g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Ogórek kwaszony (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.

Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

2026-07-13 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Zupa kalafiorowa z ciecierzycą na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem (seler, mleko) (200g)	1. Pieczywo chrupkie (pszenica, żyto, owies) (30g)
2. Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)	2. Ryż brązowy ugotowany (100g)	2. Twarożek z rzodkiewką (30g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Koktajl truskawkowy na kefirze (mleko) (150g)	
4. Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (20g)	4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
5. Pomidor (20g)		
6. Owoc sezonowy (130g)		

2026-07-14 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem na wywarze warzywnym (pszenica, jaja, mleko, seler) (200g)	1. Jogurt naturalny z owocami i granolą (mleko, orzechy, owies, żyto, pszenica) (150g)
2. Chleb pszenno-żytni (70g)	2. Gulasz z soczewicy (80g)	
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kasza jęczmienna ugotowana (100g)	
4. Jajko kurze (jaja) (60g)	4. Surówka z kapusty pekińskiej (mleko) (100g)	
5. Papryka czerwona (20g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Owoc sezonowy (150g)		

2026-07-15 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Krem pieczarkowy zabieleny jogurtem z grzankami razowymi (mleko, pszenica, żyto) (200g)	1. Bulka grahamka (pszenica, żyto) (60g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Stripsy roślinne (pszenica) (80g)	2. Masło (mleko) (5g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	3. Ser żółty (mleko) (20g)
4. Twarożek z koperkiem (mleko) (30g)	4. Mizeria z jogurtem (mleko) (100g)	4. Ogórek kwaszony (20g)
5. Rzodkiewka (10g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Owoc sezonowy (90g)		

2026-07-16 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)	1. Żurek z ziemniakami zabieleny mlekiem (mleko, pszenica, żyto, seler) (200g)	1. Budyń na mleku (jaja, mleko) (150g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Łazanki z kapustą białą i koperkiem (pszenica) (200g)	2. Herbatniki pełnoziarniste (pszenica, jaja, mleko) (20g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Ser żółty (mleko) (20g)		
5. Pomidorki koktajlowe (30g)		
6. Owoc sezonowy (arbuz) (150g)		

2026-07-17 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem (mleko, seler, pszenica, jaja) (200g)	1. Pizzerinka z serem i warzywami (pszenica, mleko, jaja) (50g)
2. Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)	2. Kotlety sojowe (soja) (80g)	2. sok owocowy 100% bez dodatku cukru (200g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	
4. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na jogurcie (jaja, mleko) (30g)	4. Surówka z kapusty kiszzonej (100g)	
5. Pomidor (20g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. 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.

Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

2026-07-20 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Zupa grysikowa z fasolką szparagową na wywarze warzywnym (pszenica, seler, mleko) (200g)	1. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) (150g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Pierogi ruskie (pszenica, jaja, mleko) 5 sztuk (150g)	2. Chrupki kukurydziane (10g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Ser mozzarella (mleko) (20g)		
5. Pomidor (20g)		
6. Owoc sezonowy (130g)		

2026-07-21 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)	1. Zupa krem z soczewicy zabieleną jogurtem z grzankami (mleko, pszenica, żyto) (200g)	1. Deser ala tiramisu z jogurtem, bananem i biszkoptem (pszenica, jaja, mleko) (100g)
2. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (70g)	2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany (pszenica) (100g)	
3. Masło (mleko) (5g)	3. Klopsiki roślinne w sosie pomidorowym (soja, pszenica, mleko) (100g)	
4. Ser żółty (mleko) (30g)	4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
5. Ogórek kwaszony (20g)		
6. Owoc sezonowy (75g)		

2026-07-22 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze - warzywnym zabieleną mlekiem (seler, jęczmień, mleko) (200g)	1. Mus owocowy 100% bez dodatku cukru (100g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Jajko w sosie koperkowym (jaja, mleko, pszenica) (100g)	2. Chalka niskosłodzona (pszenica, jaja, mleko) (20g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	
4. Ser twarogowy półtłusty (mleko) (30g)	4. Surówka z buraków (100g)	
5. Pomidorki koktajlowe (30g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Owoc sezonowy (150g)		

2026-07-23 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)	1. Kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami (seler) (200g)	1. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (30g)
2. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (70g)	2. Makaron z serem białym i malinami (pszenica, mleko) (200g)	2. Masło (mleko) (3g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	3. Ser żółty (mleko) (20g)
4. Twarożek ze szczypiorkiem (mleko) (30g)		4. Papryka czerwona (10g)
5. Papryka czerwona (20g)		
6. Owoc sezonowy (60g)		

2026-07-24 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem (30g)	1. Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem (seler, mleko) (Szkola) (200g)	1. Drożdżówka z serem (mleko, pszenica, jaja) (50g)
2. Mleko 2% tł. (mleko) (200g)	2. Stripsy roślinne (pszenica) (80g)	2. Arbuz (150g)
3. Chleb graham (pszenica, żyto) (70g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	
4. Masło (mleko) (5g)	4. Surówka z marchewki i jabłka (100g)	
5. Ser żółty (mleko) (20g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Papryka czerwona (20g)		
7. Owoc sezonowy (arbuz) (150g)		

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.

Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

2026-07-27 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Zupa grochowa z ziemniakami (seler, mleko) (200g)	1. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (30g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Naleśniki z serem białym (pszenica, jaja, mleko) 2 sztuki (200g)	2. Masło (mleko) (5g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	3. Ser mozzarella (mleko) (20g)
4. Pasztet roślinny (gorczyca, seler, ziarno sezamu) (30g)		4. Ogórek kwaszony (20g)
5. Pomidor (20g)		
6. Owoc sezonowy (120g)		

2026-07-28 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, mleko) (200g)	1. Zupa jarzynowa z lanym ciastem na wywarze warzywnym (seler, mleko, jaja, pszenica) (200g)	1. Kisiel b/c z jabłkiem utartym (150g)
2. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) (70g)	2. Makaron z tofu w sosie jogurtowo-szpinakowym (pszenica, mleko, soja) (200g)	2. Biskopity okrągłe (20g)
3. Masło extra oselka (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Jajko kurze (jaja) (60g)		
5. Rzodkiewka (10g)		
6. Owoc sezonowy (180g)		

2026-07-29 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Zupa krem z białych warzyw na wywarze mięsno-warzywnym z groszkiem ptysowym (200g)	1. Kajzerka (pszenica) (50g)
2. Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (70g)	2. Klopsiki warzywne (soja, nasiona sezamu, seler, gorczyca) (80g)	2. Ser żółty (mleko) (20g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	3. Masło (mleko) (5g)
4. Ser twarogowy półtłusty (mleko) (30g)	4. Mizeria z jogurtem (mleko) (100g)	4. Pomidor (20g)
5. Dżem truskawkowy niskosłodzony (20g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Owoc sezonowy (75g)		

2026-07-30 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku niesłodzone (mleko) (200g)	1. Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem (seler, mleko) (200g)	1. Gofr (mleko, jaja, pszenica) (50g)
2. Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)	2. Gulasz z soczewicy (80g)	2. Koktajl truskawkowy na kefirze (mleko) (150g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Kasza bulgur ugotowana (pszenica) (100g)	
4. Pasta z twarogu z natką pietruszki (mleko) (30g)	4. Surówka coleslaw z jogurtem (mleko) (100g)	
5. Owoc sezonowy (70g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	

2026-07-31 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (mleko, seler, pszenica, jaja) (200g)	1. Ciasto marchewkowe (pszenica) (50g)
2. Chleb pszenno-żytni (pszenica, żyto) (70g)	2. Kotlety sojowe (soja) (80g)	2. jogurt naturalny (mleko) (120g)
3. Masło (mleko) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	
4. Twarożek z rzodkiewką (30g)	4. Surówka z kapusty pekińskiej (100g)	
5. Ogórek (20g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Owoc sezonowy (120g)		

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.

Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.