

JADŁOSPIS JEŚIEŃ

Oznaczenie alergenów zgodnie z przepisami: gluten (G), mleko (M), jaja (J), orzechy (O), soja (S), seler (Se), ryby (R), gorczyca (Go), sezam (Sz), dwutlenek siarki (D), łubin (Ł), skorupiaki (Sk), mięczaki (Mi)

Poniedziałek

ŚNIADANIE: Kanapka z pełnoziarnistym pieczywem (G,M)

II ŚNIADANIE: Owsianka owocowa (G,M), owoce suszone, owoc,

OBIAD: Rosół (Se), Kolorowy gulasz drobiowy (G,S,Se), Kasza (G), Surówka z czerwonej Kapusty, Kompot

ŚRODA

ŚNIADANIE: Pieczywo z masłem (G,M), pasta z jajek (J), Kawa Inka na mleku (M)

II ŚNIADANIE: Makaron z sosem jogurtowo-truskawkowym (G,M), owoc, herbata

OBIAD: Kapuśniak z Kiełbasą (Se), Kluski leniwe z owocami (G,M,J), Kompot

PIĄTEK

ŚNIADANIE : Paluch z ziarnami (G,Sz), masłem (M), serem żółtym (M), warzywami, herbata

II ŚNIADANIE: Chlebek bananowy (G,J,M), jogurtowa granola owocowa (G,M), owoce suszone

OBIAD: Krupnik (Se,G), paluszki rybne (R,G), ziemniaki, ogórek kiszony, Kompot

Wtorek

ŚNIADANIE: Bułka z masłem (G,M), serem żółtym (M), warzywami, Kakao (M)

II ŚNIADANIE: Granola jogurtowo-owocowa (G,M), chałka (G,J,M)

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem (Se,M), Kotlet mielony (G,J), ziemniaki, buraczki, Kompot

CZWARTEK

ŚNIADANIE: Zupa mleczna (M), z płatkami orkiszowymi/jęczmiennymi (G), Kanapka z wędliną (G,S), masłem (M), i warzywami

II ŚNIADANIE: Bułka z twarogiem (G,M), Z miodem, owoc, lemoniada

OBIAD: Zupa szczawiowa z jajkiem (Se,J), spaghetti z serem mozzarella (G,M), warzywa do chrupania, Kompot



PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: Owsianka bakaliowa (G,M,O), Kanapka z masłem (G,M), wędlina (S), warzywami

II ŚNIADANIE: Kanapka z pastą z awokado (G,J) z warzywami, woda cytrynowo-miętowa

OBIAD: Zupa ogórkowa (SE,M), polędwiczki wieprzowe z Kaszą jęczmienną (G), sałatka z ciecierzycą i Kukurydzą, Kompot

ŚRODA

ŚNIADANIE: Stół szwedzki- wędlina (S), ser żółty (M), jajko (J), warzywa (dzieci same składają Kanapki), herbata

II ŚNIADANIE: Makaron z twarogiem z truskawkami i jogurtem (G,M), woda cytrynowo-miętowa

OBIAD: Barszcz ukraiński (SE,M), Kotlet pożarski z ziemniakami (G,J), surówka z Kapusty pekińskiej (M), Kompot

PIĄTEK

ŚNIADANIE: Kanapka z masłem (G,M), wędlina (S), warzywa, Kawa inka na mleku (M)

II ŚNIADANIE: Ryżanka z musem owocowym (M),

OBIAD: Zupa fasolowa (SE), Kotlet z ryby z warzywami z pieca (R,G), ziemniaki, surówka z Kapusty, Kompot

WTOREK

ŚNIADANIE: Bagietka z twarogiem (G,M), Kakao (M), owoc

II ŚNIADANIE: Musli na mleku (G,M,O), owoc, flipy

OBIAD: Zupa z soczewicy z Kiełbasą (SE), Krokiet z mięsem (G,J,M), surówka a'la colesław (J,SE), woda z cytryną

CZWARTEK

ŚNIADANIE: Pieczywo (G), jajecznica (J), mleko (M)

II ŚNIADANIE: Kasza manna z owocami (G,M), talerz owoców suszonych

OBIAD: Zupa Kalafiorowa (SE,M), Kolorowy Kociołek z makaronem (G), mizeria (M), woda pomarańczowa



Drodzy rodzice!

Z ogromną przyjemnością przedstawiamy wam *jesienny jadłospis*, przygotowywany specjalnie z myślą o potrzebach naszych przedszkolaków. Jesień to czas, kiedy możemy sięgać po sezonowe bogactwa witaminowe, dlatego w naszej kuchni królują świeże składniki, które nie tylko odżywiają, ale również zaskakują smakiem.

Wszystkie posiłki są przygotowywane na miejscu w przedszkolnej kuchni, z wykorzystaniem wysokiej jakości, świeżych produktów od sprawdzonych dostawców. Nie używamy półproduktów ani sztucznych dodatków.

Dbamy o to, by codzienne menu było pełnowartościowe i różnorodne, a przy tym atrakcyjne dla dzieci

Każdego dnia dzieci otrzymują nie tylko wartościowe posiłki, ale również porcję świeżych owoców. W sezonie jesiennym zapewniamy m.in. jabłka, gruszki, śliwki, te owoce są bogate w witaminy i składniki mineralne, które pomagają wzmocnić odporność w okresie przejściowym między latem a zimą

Dla dzieci, które nie spożywają mleka krowiego, oferujemy mleko owsiane bez cukru, a wszystkie alergeny są starannie oznaczane zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Zachęcamy Państwa do rozmów z dziećmi o przedszkolnych posiłkach, wspólnego odkrywania smaków i wspierania ich w próbowaniu nowych potraw. Wasze zaangażowanie naprawdę robi różnicę

Z wyrazami szacunku,
Intendent
Aleksandra Fiedorczuk

