

## Jadłospis dla oddziału przedszkolnego – czerwiec 2024

---

### **PONIEDZIAŁEK**

**03.06.2024**

#### **ŚNIADANIE**

Chleb zwykły, masło,  
parówka na ciepło, keczup, talerz warzywno-owocowy  
Herbata

#### **OBIAD**

Zupa grochowa  
Makaron z owocami ze śmietaną Kompot

#### **PODWIECZOREK**

Bułka pszenna, margaryna, żółty ser, warzywa  
Kawa zbożowa na mleku

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

### **WTOREK**

**04.06.2024**

#### **ŚNIADANIE**

Płatki kukurydziane na mleku  
Chleb wiejski, masło, szynka, talerz warzywno-owocowy  
Herbata

#### **OBIAD**

Zupa jarzynowa  
Gulasz mięsny, Kasza gryczana, Surówka z kapusty czerwonej  
z olejem  
Woda z cytryną

#### **PODWIECZOREK**

Serek „Piątuś”, owoce

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

---

### **ŚRODA**

**05.06.2024**

#### **ŚNIADANIE**

Bułka pszenna, margaryna, twarożek z jogurtem,  
talerz warzywno-owocowy  
Kakao

#### **OBIAD**

Zupa brokułowa  
Podudzie z kurczaka pieczone, Ryż, Pomidory z jogurtem Kompot

#### **PODWIECZOREK**

Kisiel z owocami  
Chrupki kukurydziane

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

---

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

---

**CZWARTEK**  
**06.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Chleb żytni, margaryna,  
szynka, jajko,  
talerz warzywno-owocowy  
Kawa zbożowa na mleku

**OBIAD**

Zupa pomidorowa z makaronem Burger  
(bułka, kotlet, warzywa, sos) /  
Stek wieprzowy mielony, Ziemniaki, Surówka wielowarzywna z jogurtem, Woda z cytryną

**PODWIECZOREK**

Mleko  
Biszkopty  
Owoce

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

**PIĄTEK**  
**07.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Musli na mleku  
Bułka graham, masło, żółty ser, talerz warzywno-owocowy  
Herbata

**OBIAD**

Krupnik ryżowy  
Filet rybny panierowany, Ziemniaki,  
Sałata z rzodkiewką z jogurtem  
Woda z cytryną

**PODWIECZOREK**

Chałka, margaryna  
Owoce  
Herbata

Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

---

**PONIEDZIAŁEK**  
**10.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Chleb pszenno-żytni, margaryna, szynka,  
talerz warzywno-owocowy  
Kakao

**OBIAD**

Botwinka z jajkiem  
Makaron z serem twarogowym  
z tłuszczem  
Sok 100%

**PODWIECZOREK**

Banan

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

---

**WTOREK**  
**11.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Kasza manna na mleku  
Bułka pszenna, masło, dżem  
Herbata

**OBIAD**

Zupa koperkowa z ryżem  
Filet drobiowy w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, Surówka wielowarzywna  
z jogurtem  
Woda z cytryną

**PODWIECZOREK**

Mleko  
Herbatniki  
Owoce

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

**ŚRODA**  
**12.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Chleb z ziarnami, masło, szynka, żółty ser,  
talerz warzywno-owocowy  
Kawa zbożowa na mleku

**OBIAD**

Zupa wiejska  
Paluszki rybne, Ziemniaki, Surówka z kapusty pekińskiej  
z marchewką z olejem

Kompot

**PODWIECZOREK**

Owoc  
Ciastko wielozbożowe bezcukrowe

Alergeny: 1. 3. 4. 6. 7. 9. 10. 11.

---

**CZWARTEK**  
**13.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku  
Bułka pszenna, margaryna, serek twarogowy kanapkowy, talerz warzywno-owocowy  
Herbata

**OBIAD**

Krupnik jęczmienny  
Kotlet mielony, Ziemniaki, Mizeria  
Woda z cytryną

**PODWIECZOREK**

Mus owocowy

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

---

**PIĄTEK**  
**14.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Chleb sitkowy, margaryna, jajko,  
talerz warzywno-owocowy

Kakao

**OBIAD**

Zupa fasolowa

Ryż z owocami ze śmietaną Kompot

**PODWIECZOREK**

Bułka pszenna, masło, pomidor

Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

**PONIEDZIAŁEK**  
**17.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Płatki kukurydziane na mleku

Bułka pszenna, masło,

serek waniliowy, owoce

Herbata

**OBIAD**

Zupa jarzynowa

Spaghetti po bolońsku

z warzywami, serem żółtym

Kompot

**PODWIECZOREK**

Owoc

Biszkopty

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

**WTOREK**  
**18.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Chleb zwykły, margaryna, szynka,

talerz warzywno-owocowy

Kakao

**OBIAD**

Kapuśniak z młodej kapusty Bitki wieprzowe, Kasza bulgur, Surówka z marchewki i jabłka Woda z cytryną

**PODWIECZOREK**

Budyń z owocami

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

---

**ŚRODA**  
**19.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Płatki śniadaniowe wielozbożowe na mleku

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

Chleb żytni, masło, jajko,  
talerz warzywno-owocowy

Herbata

**OBIAD**

Rosół z makaronem

Potrawka z kurczaka, Ryż, Surówka wielowarzywna  
z olejem

Kompot

**PODWIECZOREK**

Serek „Piątuś”

Owoce

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

**CZWARTEK**

**20.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Chleb wiejski, margaryna, pasztet drobiowy,  
talerz warzywno-owocowy

Herbata

**OBIAD**

Zupa z fasolki szparagowej Naleśniki z serem, dżemem, jogurtem

Woda z cytryną

**PODWIECZOREK**

Mleko

Bułeczka

Owoce

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

**PIĄTEK**

**21.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Bułka graham, margaryna, żółty ser,  
talerz warzywno-owocowy

Kawa zbożowa na mleku

**OBIAD**

Zupa pomidorowa z ryżem

Filet rybny panierowany, Ziemniaki, Sałata z jogurtem Woda z cytryną

**PODWIECZOREK**

Mus owocowo-zbożowy

Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

---

**PONIEDZIAŁEK**

**24.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Chleb pszenno-żytni, masło, szynka,  
talerz warzywno-owocowy

Kakao

**OBIAD**

Zupa z soczewicy

Makaron z owocami ze śmietaną Kompot

Substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

## **PODWIECZOREK**

Mleko  
Chałka, margaryna  
Owoce

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

## **WTOREK**

**25.06.2024**

### **ŚNIADANIE**

Płatki owsiane kólecčka na mleku  
Bułka pszenna, margaryna, twarożek z jogurtem,  
talerz warzywno-owocowy  
Herbata

### **OBIAD**

Zupa kalafiorowa  
Gulasz mięsny,  
Kasza gryczana, Surówka wielowarzywna z jogurtem Kompot

## **PODWIECZOREK**

Kisiel z owocami  
Wafel ryżowy

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

---

## **ŚRODA**

**26.06.2024**

### **ŚNIADANIE**

Bułka graham, margaryna, szynka, żółty ser,  
talerz warzywno-owocowy  
Kawa zbożowa na mleku

### **OBIAD**

Zupa wiejska  
Kotlet pożarski, Ziemniaki, Pomidory z jogurtem  
Woda z cytryną

## **PODWIECZOREK**

Banan

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

## **CZWARTEK**

**27.06.2024**

### **ŚNIADANIE**

Chleb sitkowy, masło,  
pasta jajeczna,  
talerz warzywno-owocowy  
Kakao

### **OBIAD**

Barszcz ukraiński z fasolą Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, Ryż,  
Surówka z białej kapusty  
z marchewką z olejem  
Kompot

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

**PODWIECZOREK**

Koktajl mleczno-jogurtowy  
z owocami  
Chrupki kukurydziane

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

---

**PIĄTEK**

**28.06.2024**

**ŚNIADANIE**

Płatki ryżowe na mleku  
Bułka pszenna, margaryna, miód Herbata

**OBIAD**

Krupnik jęczmienny  
Ryba w warzywach, Ziemniaki Woda z cytryną

**PODWIECZOREK**

Mleko  
Herbatniki  
Owoce

Alergeny: 1. 4. 7. 9. 10.

---

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie