

Intendent pro		Jadłospis Przedszkole Publiczne nr 7 im. Bajkowej Przygody		JADŁOSPIS		Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie .			
 16.03.2026 Poniedziałek		 17.03.2026 Wtorek		 18.03.2026 Środa		 19.03.2026 Czwartek		 20.03.2026 Piątek	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Chleb pszenno-żytni 32 g		Chleb pszenno-żytni 16 g		Chleb pszenno-żytni 32 g		Chleb pszenno-żytni 32 g		Chleb pszenno-żytni 32 g	
Ser twarogowy 25 g		Pomidor 20 g		Szynka z indyka 20 g		Pasta z dorsza wędzonego ze szczypiorkiem 30 g		Ser gouda tłusty (z mleka) 20 g	
Składniki: ser twarogowy tłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), miód pszczeli		Szczypiorek 10 g		Salata masłowa 20 g		Składniki: dorsz wędzony, szczypiorek, ogórek kiszony, jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)		Salata masłowa 20 g	
Masło ekstra (z mleka) 8 g		Masło ekstra (z mleka) 4 g		Papryka żółta 15 g		Kawa zbożowa na mleku 200 ml		Ogórek kiszony 20 g	
Kakao 180 ml		Kulki zbożowe na mleku 200 g		Rzodkiewka 15 g		Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto , jęczmień), cukier		Papryka czerwona 20 g	
Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier		Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kulki zbożowe czekoladowe (pszenica , mleko , orzechy)		Masło ekstra (z mleka) 8 g		Herbata z cytryną 180 ml		Masło ekstra (z mleka) 8 g	
				Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna				Herbata z cytryną 180 ml	
Śniadanie II		Śniadanie II		Śniadanie II		Śniadanie II		Śniadanie II	
Woda 150 ml		Woda 150 ml		Woda 150 ml		Woda 150 ml		Woda 150 ml	
Marchewka słupki 50 g		Jabłko 50 g		Mandarynki 50 g		Gruszka 50 g		Banan 50 g	
Składniki: marchew									
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa porowa z ryżem 250 ml		Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 ml		Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym 250 ml		Żurek z jajkiem na kielbasce 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml	
Składniki: woda, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, ryż biały, gotowany, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z mleka), seler korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała		Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, skrzydło indyka, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała		Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron pszenny bezjajeczny, marchew, śmietanka 30% (z mleka), masło ekstra (z mleka), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała		Składniki: woda, jaja kurze całe, marchew, kielbasa głogowska, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietanka 30% (z mleka), zakwas na żurek (żyto), natka pietruszki, czosnek, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz		Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, skrzydło indyka, śmietanka 30% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, koncentrat barszczu czerwonego (seler), natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała	
Kluski śląskie 150 g		Pierś z kurczaka duszona w sosie własnym 100 g		Kostka z fileta mintaja 80 g		Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym 100 g		Ryż tajony z musem jabłkowym 150 g	
Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja kurze całe, sól biała		Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, pieprz, sól morska drobnziarnista		Składniki: mintaj w panierce, olej rzepakowy		Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, kapusta włoska, jaja kurze całe, bułka tarta (pszenica), ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietanka 30% (z mleka)		Składniki: jabłko, ryż biały, woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, cynamon	
Sos pieczarkowy 50 g		Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 50 g		Ziemniaki, gotowane w wodzie 100 g		Makaron penne (pszenica, jajka, soja) 50 g		Kompot owocowy 180 ml	
Składniki: pieczarki świeże, śmietana 12% (z mleka), cebula, mąka pszenna , typ 450, masło ekstra (z mleka), pieprz, sól biała		Marchewka z groszkiem 70 g		Mizeria z jogurtem naturalnym 65 g		Ogórek kiszony słupki 40 g		Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier	
Surówka z kapusty czerwonej 80 g		Kompot owocowy 180 ml		Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka) , śmietana 12% (z mleka)		Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml			
Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna		Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier		Kompot porzeczkowy 180 ml		Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier			
		Kompot śliwkowy 150 ml		Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier					
		Składniki: śliwki, cukier							
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Pączek (pszenica, jajka, mleko) 50 g		Rogal maślany z masłem 40 g		Legumina 150 g		Koktajl malina-mango na maślance (wyrób własny) 160 g		Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 150 g	
Woda z cytryną i miodem 150 ml		Składniki: bułki i rogałe pszenne maślane, masło ekstra (z mleka)		Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (pszenica), cukier		Składniki: maślanka 1,5 % (z mleka), maliny, mrożone, mango		Marchewka słupki 50 g	
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli		Ogórek zielony słupki 40 g		Ananas 50 g		Paluch kukurydziany 14 g		Składniki: marchew	
		Actimel (z mleka) 100 g							
Energia: 860 kcal		Energia: 1005 kcal		Energia: 969 kcal		Energia: 1006 kcal		Energia: 742 kcal	

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie