

**PRZEDSZKOLE NR 12**  
**JADŁOSPIS**  
13.10.2026 – 26.10.2026

| DATA                                              | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                          | OBIAD                                                                                                                                                      | PODWIECZOREK                                                                 |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 13.10.26<br>wtorek                                | <b>Pieczywo mieszane<sup>1</sup>(70g)</b><br><b>z masłem<sup>7</sup>(5g), wędlina</b><br><b>z indyka(200ml),</b> świeże warzywa,<br>herbata/ <b>kakao<sup>7</sup>(200ml)</b>                                                                       | <b>Rosół z makaronem<sup>9</sup>(235ml),</b> ryż(130g),<br><b>kurczak w potrawce(80g),</b> marchew<br>gotowana(80g), woda                                  | <b>Jogurt naturalny<sup>7</sup>,</b><br>borówki                              |
| 14.10.26<br>środa                                 | <b>Pieczywo pełnoziarniste<sup>1</sup>(70g)</b><br><b>z humusem(5g),</b> świeża warzywa<br>(20g), napar z rumianku/napój<br>roślinny(200ml)                                                                                                        | <b>Krem dyniowy na wywarze warzywnym<sup>9</sup></b><br>(235ml), kasza(130g), <b>leczo warzywne(180g),</b><br>woda                                         | <b>Mus warzywny,</b><br><b>przekąska owocowa</b>                             |
| 15.10.26<br>czwartek                              | <b>Pieczywo mieszane<sup>1</sup>, (70g)</b><br><b>z masłem<sup>3</sup>(5g), ser żółty<sup>7</sup>(20g),</b> świeże<br>warzywa, herbata/ <b>kawa zbożowa</b><br><b>z mlekiem<sup>7</sup>(200ml)</b>                                                 | <b>Zupa brokułowa<sup>9</sup>(235ml),</b> pulpety<br>mielone(80g), ziemniaki <sup>1</sup> (130g), sałatka<br>z ogórków(80g), woda                          | <b>Galaretką owocową<sup>7</sup></b>                                         |
| 16.10.26<br>piątek<br>DZIEŃ<br>OWOCÓW<br>I WARZYW | <b>Pieczywo mieszane<sup>1</sup>(5g), pasta</b><br><b>z tuńczyka<sup>3,4,9</sup>,</b> świeże warzywa,<br>herbata/ <b>kawa zbożowa</b><br><b>z mlekiem<sup>7</sup>(200ml)</b>                                                                       | <b>Zupa pomidorowa z makaronem<sup>9</sup>((235g),</b><br>ziemniaki puree(130g), gzik(80g), woda                                                           | Mix owoców (śliwka, jabłko),<br>marchew słupek                               |
| 19.10.26<br>poniedziałek                          | <b>Pieczywo mieszane<sup>7</sup>(5g),</b> zupa<br>owsiana na mleku, <b>dżem</b><br><b>wiśniowy/truskawkowy,</b> melon,<br>herbata 200ml                                                                                                            | <b>Krupnik<sup>9</sup>((235g), pierogi leniwe – wyrób</b><br><b>własny<sup>7</sup>(180g),</b> surówka z marchewki (60g),<br>woda                           | Jabłko, gruszka                                                              |
| 20.10.26<br>wtorek                                | <b>Pieczywo mieszane<sup>1</sup>(70g)</b><br><b>z masłem<sup>7</sup>(5g) pasta mięsno -</b><br><b>warzywna z łopatk</b><br><b>i kurczaka<sup>3,9</sup>-</b> wyrób własny,<br>herbata/ <b>kawa zbożowa<sup>7</sup>(200ml)</b>                       | <b>Rosolnik<sup>9</sup>(235g),</b> ziemniaki gotowane(130g),<br>kurczak pieczony(80g), sałata lodowa(80g),<br>woda                                         | <b>Koktajl truskawkowy<sup>7</sup></b>                                       |
| 21.10.26<br>środa                                 | <b>Pieczywo wieloziarniste<sup>1</sup>, pasta</b><br><b>z awokado<sup>7</sup>(70g), napar</b><br><b>miętowy/napój roślinny(200ml)</b>                                                                                                              | <b>Krem z soczewicy na wywarze warzywnym</b><br><b>z grzankami razowymi<sup>9</sup>(235g), ryż(130g),</b><br><b>sos warzywny i tofu(100g),</b> woda        | Kaszka manna <sup>7</sup>                                                    |
| 22.10.26<br>czwartek                              | <b>Pieczywo mieszane<sup>1</sup>(70g)</b><br><b>z masłem<sup>3</sup>(5g), twaróg śmietankowy</b><br><b>z rzodkiewką i szczypiorkiem<sup>7</sup>,</b><br>(20g), świeże warzywa, herbata/ <b>kawa</b><br><b>zbożowa z mlekiem<sup>7</sup>(200ml)</b> | <b>Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym</b><br><sup>9</sup> (235g), gulasz z karkówki(80g), kluski<br>śląskie <sup>1</sup> (80g), sałatka z buraków(80g), woda | <b>Ciasto czekoladowe<sup>1</sup> –</b><br>wypiek własny,<br>herbata miętowa |
| 23.10.26<br>piątek                                | <b>Pieczywo mieszane<sup>1</sup>z masłem<sup>7</sup>(5g),</b><br><b>pasta z jaj<sup>3</sup>( marchew, seler,</b><br><b>pietruszką<sup>9</sup>, herbata/mleko<sup>7</sup>(200ml)</b>                                                                | <b>Zupa warzywna<sup>9</sup>(235g),</b> ziemniaki<br>puree <sup>7</sup> (120g), ryba <sup>4</sup> (80g), kapusta<br>kwaszona(80g), woda                    | Chipsy jabłkowe,<br>banan                                                    |
| 26.10.26<br>poniedziałek                          | <b>Pieczywo mieszane<sup>1</sup>(70g)</b><br><b>z masłem<sup>3</sup>(5g), miód, płatki</b><br><b>wieloziarniste na mleku<sup>7</sup>,</b> gruszka,<br>herbata (200ml)                                                                              | <b>Żurek z ziemniakami na wywarze</b><br><b>warzywnym<sup>9</sup>(235g), naleśniki</b><br><b>z serem<sup>7</sup>(235g),</b> woda                           | Kisiel owocowy                                                               |

Dla dzieci z dietą bezmleczną podawane są zamienniki mleka – (wytłuszczony druk)  
Dla dzieci z dietą bezglutenową podawane jest pieczywo i produkty, które nie zawierają glutenu (wytłuszczony druk)  
Dla dzieci z dietą bezmleczną podawane są zamienniki mleka.

Na salach dostępna jest jodowana woda do picia Bonart.  
Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych

Szef kuchni  
Barbara Walczak

Intendent  
Beata Wojciechowska

Dyrektor  
Izabela Hirska