

Jadłospis przedszkolny

Grudzień 2025

Poniedziałek 01-12-2025	- Mleko do picia (200) - Pieczywo mieszane (35) z masłem (5) - Szynka staropolska (10), domowe powidła śliwkowe (10) - Papryka, kielki (30) - Herbata owocowa (150)	- Zupa kalafiorowa (200) - Ryż z sosem chili corn corne z wołowiną(250) - Surówka z kiszonych ogórków z - Kompot jabłko - gruszka(150)	- Bufeczka z pestkami dyni i słonecznika z twarogiem waniliowym i granatami (60) - Jabłko (100) - Jesienna herbatka z cynamonem i goździkami (150)
Alergeny	1, 7,	7, 3	1, 5, 7
Wtorek 02-12-2025	- Płatki kukurydziane na mleku (200) - Pieczywo mieszane (35) z masłem (5) - Hummus z pieczoną dynią (20), kielbasa żywiecka (5) - Ogórek świeży, sałata(20) - Herbata owocowa (150)	- Bulion z drobnym makaronem (200) - Kotlecik wieprzowy w słonecznej panierce (60) - Ziemniaki (150) - Kapusta zasmażana (100) - Kompot wieloowocowy (150)(śliwki, wiśnie, truskawki, czarna porzeczka) (150)	- Jogurt naturalny z nasionami chia i musem jabłkowo – brzoskwińowym (150) - Paluch chlebowy z ziarnami (10) - Herbatka z malinami (150)
Alergeny	1, 6, 7	1, 3, 7	1, 7, 3,
Środa 03-12-2025	- Karobowe „Kakałko„ (200) - Pieczywo mieszane (35) z masłem (5) - Pasta rybna ze szczypiorkiem (10), schab pieczony (5) - Ogórek kiszony, szpinak(30) - Herbata owocowa (150)	- Zupa ogórkowa (200) - Kurczak duszony w masle (80) - Kasza perłowa (130) - Kapusta pekińska z marchewką (60) - Kompot wieloowocowy (150) (śliwki, wiśnie, truskawki, czarna porzeczka) (150)	- Pampuch na parze z truskawkami z sosem śmietanowym(130) - Talarki jaglane (40) - Napar z czystką z pigwą (150)
Alergeny	1, 3, 4, 7	1, 3, 7	1, 3, 7
Czwartek 04-12-2025	- Kasza manna na mleku (200) - Pieczywo mieszane (35) z masłem (5) - Jajecznica na masle (15), ser żółty (5) - Pomidor, rucola (20) - Herbata owocowa (150)	- Zupa szpinakowa (200) - Pierogi z mięsem i soczewicą (200) - Surówka włoska z oliwkami (40) - Kompot wieloowocowy (150) (śliwki, wiśnie, truskawki, czarna porzeczka) (150)	- Domowy rogalik francuski z polewą z gorzkiej czekolady (80) - Domowy kisielek z jabłkiem (150)
Alergeny	1, 4, 7	1, 7, 10	1, 3, 7
Piątek 05-12-2025	- Kawa inka na mleku (200) - Pieczywo mieszane (35) z masłem (5) - Kielbasa krakowska (20)/ - Domowe almette jogurtowe (5) - Papryka, roszonek (20) - Herbata owocowa (150)	- Krem z pomidorów z groszkiem ptyśowym (200) - Ryba po grecku (60) - Ziemniaki (100) - Surówka z marchewką z chrzanem (80) - Kompot wieloowocowy (200) (śliwki, wiśnie, truskawki, czarna porzeczka) (150)	- Czekoladowy mikołajek (30) - Domowe ciastko zbożowe z pestkami słonecznika (60) - Mandarynka(50) - Napar z melisy z gruszką (150)
Alergeny	1, 7	1, 3, 4, 7	1, 3, 7

WICEDYREKTOR
Szkoły Podstawowej nr 40
im. Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
Joanna Wichowska

Jadłospis przedszkolny

Grudzień 2025

Poniedziałek 08-12-2025	- Mleko do picia (200) - Pieczyno mieszane (35) z masłem śmietankowym (5) - Kiełbaskę krakowską(20), ser żółty (10) - Szpinak, paprykę (20) - Herbatkę owocową (150)	- Krupnik (200) - Gulasz z szynki z kaszą gryczaną i warzywami (200) - Surówka z białej kapusty z kukurydzą (80) - Kompot jabłko – gruszką (150)	- Buleczkę pełnoziarnistą z pomidorowym twarożkiem i kiełkami (80) - Mandarynka (50) - Napar z hibiskusa z jabłkiem (150)
Wtorek 09-12-2025	- Płatki kukurydziane na mleku (200) - Pieczyno mieszane (35) z masłem śmietankowym (5) - Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (30) schab pieczony (10) - Kiełki, pomidor (20) - Herbatkę owocową (150)	- Barszczyk czerwony z ziemniakami (200) - Dewolaj z serem (80) - Ryż curry (130) - Salata z sosem jogurtowym (80) - Kompot wieloowocowy (150)	- Czekoladowy pudding owsiany z wiórkami kokosa (150) - Kukurydziane kręciołki (3) - Herbatkę ziołową (200)
Środa 10-12-2025	- Owsiankę na mleku (200) - Pieczyno mieszane (35) z masłem śmietankowym (5) - Jajko na twardo (30), polędwica sopocką (20) - Ogórek, rucola (20) - Herbatkę owocową (150)	- Zupa pomidorowa z ryżem (200) - Kotlet mielony z pieca (80) - Ziemniaki (130) - Buraczkę na ciepło (80) - Kompot wieloowocowy (150)	- Musik owocowy (80) - Słomka ptysiowa z ziarnami (5) - Bawarka z wanilią, cynamonem i kardamonem (150)
Alergeny	1, 3, 7	1, 3, 7	1, 7
Czwartek 11-12-2025	- Kasza manna na mleku (200) - Pieczyno mieszane (35) z masłem śmietankowym (5) - Pieczona pierś z indyka (20), hummus klasyczny (10) - Rzodkiewka, roszonek (20) - Herbatkę owocową (150)	- Zupa szczawiowa z jajkiem(200) - Kopytkę z sosem pieczarkowym (200) - Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką (80) - Kompot wieloowocowy (150)	- Buleczkę bankietową z pieczonym schabem (60) - Ogórek do chrupania (30) - Napar z czystką (150)
Alergeny	1, 7, 12	1, 7, 10	1, 7
Piątek 12-12-2025	- Kawa zbożowa na mleku (200) - Pieczyno mieszane (35) z masłem śmietankowym (5) - Ser żółty (20), pasztecik drobiowy (20) - Ogórek kiszony, szpinak (20) - Herbatkę owocową (150)	- Rosół z literowym makaronem (200) - Solę w cieście naleśnikowy (80) - Ziemniaki (130) - Surówka z kapusty kiszonej(80) - Kompot wieloowocowy (150)	- Racuszki z dynią i bananem (80) - Jabłko (30) - Herbatkę żurawinową (150)
Wartość odżywcza	350kcal, B-17 T- 13 W-45	425kcal, B- 22 T- 17; W- 45	301kcal, B- 12; T- 10; W- 44
Alergeny	1, 7	1, 3, 4, 7	1, 3, 7

WICEDYREKTOR
Szkoły Podstawowej nr 40
im. Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
Joanna Wichowska

Jadłospis przedszkolny

Grudzień 2025

Poniedziałek 15-12-2025	- Mleko do picia (200) - Pieczyno mieszane (35)z masłem śmietankowym (5) - Szynka gotowana (20), domowe powidła śliwkowe (10) - Papryka, szpinak (20)	- Kapusiak (200) - Makaron pene z indykiem , w potrawce warzywnej (200) - Jabłko (80) - Kompot z owoców leśnych (150)	- Bufeczka orkiszowa z budyniem śmietankowym (120) - Mandarynka (20) - Melisa z gruszką (150)
Alergeny	1, 7	1,3,7	1,7
Wtorek 16-12-2025	- Literkowy makaron na mleku (200) - Pieczyno mieszane (35)z masłem śmietankowym (5) - Twarożek ze szczypiorkiem (30), polędwica drobiowa (10) - Ogórek, kielki (20) - Herbatka owocowa (150)	- Pomidorowa z drobnym makaronem (220) - Kotlet pożarski z natką (80) - Kasza perlowa (150) - Marchewka z groszkiem (100) - Kompot wieloowocowy (150)	- Jogurt naturalny z nasionami chia i musem mango (40) - Kukurydziane kręciołki (20) - Herbatka z pigwą (150)
Alergeny	1, 7	1	1, 3, 7
Środa 17-12-2025	- Kawa Inka (200) - Pieczyno mieszane (35)z masłem śmietankowym (5) - Pasta jajeczna z koperkiem (30), ser żółty (10) - Ogórek kiszony, sałata (20) - Herbatka owocowa (150)	- Zupa neapolitańska (200) - Karkówka pieczona w sosie cebulowym (150) - Ziemniaki (150) - Surówka z kapusty pekińskiej (100g) - Kompot wieloowocowy (150)	- Naleśniki owsiane z twarożkiem waniliowym (80) - Jabłko (60) - Bawarka (140)
Alergeny	1, 3, 7	1, 7	1,3,7
Czwartek 18-12-2025	- Płatki kukurydziane na mleku (200) - Pieczyno mieszane (35)z masłem śmietankowym (5) - Schab pieczony w ziołach (20), pasta pieczarkowo – serowa (10) - Sałata, rzodkiewka(10) - Herbatka owocowa (150)	- Zupa ogórkowa (200) - Pierogi z kapustą i pieczarkami (200) - Surówka z selera z żurawiną (80) - Kompot wieloowocowy (150)	- Grahamka z twarożkiem i pestkami granata (60) - Banan (80) - Herbatka miętowa (150)
Alergeny	1, 7	1, 3, 7	1, 7, 3
Piątek 19-12-2025	- Kakao do picia (200) - Pieczyno mieszane (25) z masłem śmietankowym (5) - Szynka staropolska (20) - Pomidor (20), kielki - Ser żółty (20) - Napar z herbaty z cytryną	- Świąteczny barszczyk czerwony (200) - Ryba dorsz z pieca (80) - Ziemniaki z olejem lnianym (130) - Świąteczny bigosik (80) - Kompot z suszu (150)	- Pierniczki Bożonarodzeniowe do samodzielnej dekoracji (80) 2 duże lub 4 małe/dziecko - Mandarynka (20) - Herbatka żurawinowa(150)
Alergeny	1, 7	1, 3, 7	1, 7, 3

WICEDYBIEC

Szkoły Podstawowej nr 4
im. Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

Joanna Wichowska

Jadłospis przedszkolny

Grudzień 2025

Poniedziałek 22-12-2025	- Mleko do picia (200) - Pieczyno mieszane (35) z masłem śmietankowym (5) - Szynka wieprzowa(20), ser mozzarella (10) - Rzodkiew, szpinak (10) - Herbatka owocowa (150)	- Zupa brokułowa(200) - Spaghetti bolognese z razowym makaronem (230) - Jabłko (60) - Kompot jabłko - gruszką (150)	- Buleczka pełnoziarnista z pastą twarogową z awokado i pestkami dyni (150) - Banan (80) - Herbatka malinowa (150)
Alergeny	1, 7	1, 7	1, 7, 5
Wtorek 23-12-2025	- Kasza jaglana na mleku (200) - Pieczyno mieszane (35)z masłem śmietankowym (5) - Ser twarogowy (30) - Piers z indyka (20) - Pomidor, rukola (20) - Herbatka owocowa (150)	- Barszcz ukraiński (200) - Pulpeciki w kremowym sosie z ziołami (80) - Ryż (150) - Mini marchewką (100) - Kompot wieloowocowy (150)	- Mini szarlotka z pełnoziarnistą kruszonką i cynamonem (60) - Mandarynka (60) - Herbatka z anyżem, cytryną i cynamonem (150)
Alergeny			
Poniedziałek 29-12-2025	- Kakao do picia (200) - Pieczyno mieszane (35)z masłem śmietankowym (5) - Ser biały (30) - Kiełbasa żywiecka (20) - Ogórek kiszony (20), kiełki - Herbatka owocowa (150)	- Zupa jarzynowa (200) - Ziemniaczane gnocchie w pomidorowym sosie (200) - Surówka z sałaty lodowej (60) - Kompot z owoców leśnych (150)	- Pieczyno chrupkie pełnoziarniste z twarogiem waniliowym i pestkami słonecznika (60) - Jabłko (60) - Herbata zimowa z miodem i imbirem (150)
Alergeny	1, 3, 7	1, 3, 7	7
Wtorek 30-12-2025	- Płatki kukurydziane na mleku (200) - Pieczyno mieszane (35)z masłem śmietankowym (5) - Ser żółty (20) gotowana pierś kurczaka (10) - Roszonka, papryka (10) - Herbatka owocowa (150)	- Zupa pomidorowa z drobnym makaronem (200) - Kurczak w sosie słodko kwaśnym (80) - Ryż (130) - Surówka z marchewki (80) - Kompot wieloowocowy (150)	- Baby box: ryż jaśminowy z musem brzoskwinowym i twarogiem daktylowym (60) - Owoc (100) - Herbatka owocowa (150)
	1,4,7	1,7	1,3,7
Środa 31-12-2025	- Kawa zbożowa na mleku (200) - Pieczyno mieszane (35)z masłem śmietankowym (5) - Domowe powidła śliwowe (20) pasztecik drobiowy (10) - Salata, ogórek (10) - Herbatka owocowa (150)	- Krem z marchewki z grzankami (200) - Paluszki z dorsza (80) - Ziemniaki (130) - Surówka z kapusty kiszzonej i jabłką (80) - Kompot wieloowocowy (100)	- Korzenne pancake z musem jogurtowo - owocowym (60) - Owoc (40) - Herbatka z gruszką (150)
Alergeny	1,3,7	1, 4, 6, 7	1, 3, 7