

**Jadłospis - Miejskie Przedszkole Nr 7 w Knurowie**

Okres	22.06.2026 - 26.06.2026
Dieta	Podstawowa

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
22.06.2026 Poniedziałek	Zupa mleczna z zacierką 200ml Wek pszenny 50g, masło 10g, dżem z owoców leśnych 10g Herbata owocowa 150ml Owoc: arbuz ALERGENY: 1. 6.	Krem z pieczonych warzyw z groszkiem ptysiowym 200ml (drób bez skóry , marchew 30g, pietruszka 30g, kalafior 40g, cebula 15g, czosnek 2g, olej rzepakowy 2ml, śmietana 12% 10ml, natka pietruszki, groszek ptysiowy 10g) Makaron kokardka 55g, ser biały 50g, szpinak 50g Kompot owocowy 200ml ALERGENY: 1. 6. 8. 11	Gofry z owocami 1szt (wyrób własny) Lemoniada 200ml (cytryna , pomarańcz, mięta świeża, woda) ALERGENY: 1, 2, 6
23.06.2026 Wtorek	Chleb z amarantusem 50g, masło 10g, sałata , ogórek zielony 20g, kielbaski cielęce 1szt , ketchup Herbata z cytryną 200ml Owoc: jabłko 50g, orzech nerkowca 5g ALERGENY: 1, 6, 7, 11	Zupa krem z batatu 200 ml ( drób bez skóry , batat 80g, marchew 30g, cebula 10g, czosnek 1g, natka pietruszki 2g, śmietana 12% 10g) Kartacze z mięsem okraszone cebulką 150g (ziemniaki, mięso wieprzowe, cebula) Kompot owocowy 200ml ALERGENY: 1, 2, 6, 8,	Bułka maślana z masłem 55g, miód 5g Kakao 200ml. ALERGENY: 1, 2, 6
24.06.2026 Środa	Chleb orkiszowy 50g, masło 10g, pasta z ciecierzycy 30g, (ciecierzyca gotowana 30g, sok z cytryny 2ml , olej rzepakowy 3g, natka pietruszki 2g) papryka 20g, pomidor 30g Herbata owocowa 200ml Owoc: brzoskwinia ALERGENY: 1, 6	Zupa marchewkowa z kaszą manną , zabilana 200ml ( drób bez skóry , marchew 60g, ziemniaki 30g, seler 15g, pietruszka 10g, kasza manna 10g, mleko 2% 20ml, natka pietruszki , przyprawy) Gulasz z indyka 70g, młode ziemniaki 150g, młoda kapusta z koperkiem 80g. Kompot owocowy 200ml ALERGENY: 1. 6. 8. 11	Koktajl truskawkowy na kefirze 200ml Rogal mleczny z masłem 55g ALERGENY: 1. 6
25.06.2026 Czwartek	Jaglanka na mleku z malinami 200ml Chleb graham , z masłem 30g, schab cygański 15g, , sałata rzymska, jajko 10g, rzodkiew , szczypior Herbata z cytryną 150g Owoc: banan ALERGENY: 1. 2. 6	Zupa ogórkowa z ryżem , zabilana 200ml (kurczak, ryż 30g, włoszczyzna 75g, ogórki kiszone 30g, przyprawy) Kotlety z kaszy jaglanej z warzywami ( kasza jaglana 30g, marchew 30g, kalafior 30g,) , ziemniakami 150g , sos koperkowy , Kompot owocowy 200ml ALERGENY: 1. 2. 6. 8. 11	Deserek - serniczek na zimno z galaretką i borówkami 100g Ciasteczka owsiane ALERGENY: 1. 2. 6. 9
26.06.2026 Piątek	Chleb wieloziarnisty 50g, masło 10g, szynka z indyka 20g, papryka kolorowa 20g, rosz[ponka Kawa zbożowa 200ml Owoc: banan <i>melon</i> ALERGENY: 1, 6, 11	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (drób bez skóry , marchew 30g, pietruszka 30g, seler 20g, kapusta młoda 20g, kalafior 20g, , por, przyprawy) Filet z miruny 70g, ziemniaki 150g, kapusta kiszona z marchewką i jabłkiem 80g Kompot owocowy 200ml ALERGENY: 1, 2, 3, 6, 8, 11	Salatka owocowa 150g, Wafle ryżowe 2 szt ALERGENY: 1.

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził  
**INTENDENT**  
*Sabina Ciostek*

Szef kuchni

Dyrektor  
**DYREKTOR**  
*Grażyna Misztalewska*