



PONIEDZIAŁEK - 09.12.2024

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek kiszony 20g, papryka 15g, rukola 2g	
ser żółty 15g (7)	
szynka drobiowa 15g	
kakao na mleku 200ml (7)	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
krupnik z kaszą pęczak 250ml (1,7,9)	woda, kurczak, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kasza pęczak, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie)
Podwieczorek	
melon 100g	
biszkopty 3 szt (1,3,7)	
II danie	
kotlet mielony z łopatki wieprzowej 70g (1,3)	łopatka, mąka pszenna, cebula, jajo, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy (smażenie)
kasza gryczana z masłem 100g (7)	woda, kasza gryczana, sól (gotowanie), masło
surówka z marchwi, pora i czerwonej fasoli 60g	marchew, por, czerwona fasola, sól, piprz, olej lniany
kompot truskawkowy 200ml	truskawki, woda, cukier (gotowanie)

WTOREK - 10.12.2024

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, ogórek 20g, rzodkiewka 10g, sałata 2g	
ser biały 15g (7)	
pasta z czerwonej fasoli z cebulką 20g	czerwona fasola, sól, pieprz, cebula, olej rzepakowy
zupa mleczna z muszelkami 200ml (1,7)	mleko, makaron muszelki (gotowanie)
herbata owocowa 200ml	herbata owocowa, woda, cukier
Zupa	
zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidory, koncentrat pomidorowy, makaron, sól, pieprz, zioła, jogurt10%, masło (gotowanie)
Podwieczorek	
mus malinowy - wyrób własny 150g	maliny, cukier
wafel ryżowy 1szt	
II danie	
filet z miruny 70g (1,3,4)	miruna, marchew, pietruszka, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, zioła, olej (pieczenie)
ziemniaki z koperkiem 100g	ziemniaki, woda, sól (gotowanie), koper
marchewka z groszkiem na maśle 60g (7)	marchew, groszek, masło, sól, pieprz (gotowanie na parze)
kompot jabłkowy 200ml	woda, jabłka, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 11.12.2024

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), papryka 15g, kalarepa 20g, marchewka 20g, kiełki 2g	
ser żółty 15g (7)	
parówka z ketchupem 1 szt	
kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7)	mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
zupa szczawiowa z jajkiem 250ml (3,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, szczaw, sól, pieprz, zioła, jogurt 10%, masło, jajko (gotowanie)
Podwieczorek	
jabłko 100g	
wafel kukurydziany 1szt	
II danie	
ryż z warzywami 180g	ryż, cebula, marchew, brokuł, fasolka szparagowa, sól, pieprz, zioła (gotowanie na parze)
sok jednodniowy Elikzir Elfów 150ml	jabłko, gruszka, czerwona pończuszka

W kuchni wykorzystywane są produkty, które mogą być zanieczyszczone lub zawierać śladowe ilości pozostałych alergenów pokarmowych niewymienionych w Załączniku nr II Rozporządzenia 1169/2011 (pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach).

Przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Do każdego posiłku woda do picia.



CZWARTEK - 12.12.2024

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek 20g, rzodkiewka 10g, roszponka 2g	
pasta jajeczna z makrelą (3,4,7) 20g	jaja, twaróg, wędzona makrela, sól, pieprz
pieczony filet z indyka - wyrób własny 20g	filet z indyka, sól, pieprz, papryka, majeranek, zioła prowansalskie, czosnek (pieczenie)
płatki kukurydziane na mleku 200ml (7)	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane
herbata miętowa 200ml	herbata miętowa, woda, cukier
Zupa	
zupa gotąbkowa 250ml (1,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidory, kapusta, ryż, łąpatka wieprzowa, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie)
Podwieczorek	
bananowy deser z kaszy manny z rodzynkami - wyrób własny 200g (1,7)	kasza manna, mleko, banan, rodzynki, cukier, gotowanie
II danie	
gulasz wołowy 70g (1)	wołowina, cebula, mąka, sól, pieprz, zioła (gotowanie)
ziemniaki 100g	ziemniaki, woda, sól (gotowanie)
surówka z buraków z twarogiem i słonecznikiem 60g	buraki, twaróg, pestki słonecznika, sól, pieprz
kompot wiśniowy 200ml	woda, wiśnie, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 13.12.2024

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i kajzerka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, papryka 15g, biała rzodkiew 20g, szczypiorek 2g	
ser biały 15g (7)	
kiełbasa krakowska 15g (1,6,9)	
kakao na mleku 200ml (7)	kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, ogórki kiszane, masło, natka pietruszki, sól, pieprz, zioła (gotowanie)
Podwieczorek	
mandarynka 100g	
pieczywo chrupkie 1szt (1)	
II danie	
makaron z serem i brokułami 180g (1,7)	woda, makaron, sól (gotowanie), brokuły, gotowanie na parze, twaróg
kompot wiśniowy 200ml	woda, wiśnie, cukier (gotowanie)

Alergeny występujące w posiłkach:

1. **zboża zawierające gluten** (pszenica, jęczmień, owies, orkisz oraz produkty pochodne)
2. **skorupiaki** i produkty pochodne
3. **jaja** i produkty pochodne
4. **ryby** i produkty pochodne
5. **orzeszki ziemne** i produkty pochodne
6. **soja** i produkty pochodne
7. **mleko** i produkty pochodne
8. **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne)
9. **seler** i produkty pochodne
10. **gorczyca** i produkty pochodne
11. **nasiona sezamu** i produkty pochodne
12. **dwutlenek siarki i siarczyny** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂
13. **tubin** i produkty pochodne
14. **mięczaki** i produkty pochodne

W kuchni wykorzystywane są produkty, które mogą być zanieczyszczone lub zawierać śladowe ilości pozostałych alergenów pokarmowych niewymienionych w Załączniku nr II Rozporządzenia 1169/2011 (pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach).

Przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Do każdego posiłku woda do picia.



PONIEDZIAŁEK - 16.12.2024

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek kiszony 20g, papryka 15g, rukola 2g	
ser żółty 15g (7)	
szynka drobiowa 15g	
kakao na mleku 200ml (7)	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, fasolka, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie)
Podwieczorek	
paluch drożdżowy z sezamem 40g (1,11)	
jogurt z truskawkami - wyrób własny 150ml (7)	jogurt 10%, truskawki
II danie	
panierowany filet z kurczaka 70g (1,3)	filet z kurczaka, mąka, jajo, bułka tarta, sól, pieprz, oregano, czosnek granulowany, olej rzepakowy (pieczenie)
ryż 100g	woda, ryż sól (gotowanie)
marchewka baby z sezamem (11)	marchew, sól, pieprz (gotowanie na parze), sezam

WTOREK - 17.12.2024

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, ogórek 20g, sałata 2g	
twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem - wyrób własny 20g (7)	twaróg, jogurt 10%, rzodkiewka, szczypiorek, sól
pieczony schab - wyrób własny 20g	schab, sól, pieprz, papryka, majeranek, zioła prowansalskie, czosnek (pieczenie)
zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7)	mleko, kasz manna (gotowanie)
herbata owocowa 200ml	herbata owocowa, woda, cukier
Zupa	
żurek z kiełbaską 250ml (1,3,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, zakwas żytni, kiełbasa śląska, śmietana 30%, sól, pieprz, zioła (gotowanie)
Podwieczorek	
drożdżówka z jabłkiem 40g (1,3)	
II danie	
Pulpety z indyka z sosem pomidorowym 70g	filet z indyka, jajko, mąka, sól, pieprz, cebula (pieczenie), koncentrat pomidorowy, marchew, cebula, sól, pieprz, zioła
kasza gryczana 100g	woda, wiśnie, cukier (gotowanie)
ogórek kiszony 1szt	

ŚRODA - 18.12.2024

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), papryka 15g, kalarepa 20g, marchewka 20g, kiełki 2g	
dżem truskawkowy - wyrób własny 20g	truskawki, cukier (smażenie)
szynka drobiowa 20g	
kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7)	mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Barszcz wigilijny z uszkami 200ml (1,3,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, buraki, czosnek, sól, pieprz, ocet jabłkowy (gotowanie), mąka, jajo, pieczarki, cebula, sól, pieprz, (smażenie/gotowanie)
Podwieczorek	
mandarynka 100g	
piernik świąteczny 1szt (1,3,7)	mąka, jajo, masło, cukier, cynamon, kakao (pieczenie)
II danie	
ryba po grecku 180g (1,3,4,9)	dorsz, mąka, bułka tarta, jajo, sól, pieprz (smażenie), marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz (duszenie)
ziemniaki puree z koperkiem 100g (7)	ziemniaki, woda, sól (gotowanie), mleko koper
sok jednodniowy Pyłek 150ml	jabłko, pomarańcza, cytryna, kurkuma

W kuchni wykorzystywane są produkty, które mogą być zanieczyszczone lub zawierać śladowe ilości pozostałych alergenów pokarmowych niewymienionych w Załączniku nr II Rozporządzenia 1169/2011 (pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach).

Przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Do każdego posiłku woda do picia.



CZWARTEK - 19.12.2024

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek 20g, rzodkiewka 10g, roszponka 2g	
pasta brokułowa z serem feta 20g (7)	twaróg, ser feta, brokuł, sól, pieprz
pieczony filet z indyka - wyrób własny 20g	filet z indyka, sól, pieprz, papryka, majeranek, zioła prowansalskie, czosnek (pieczenie)
płatki kukurydziane na mleku 200ml (7)	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane
herbata miętowa 200ml	herbata miętowa, woda, cukier
Zupa	
rosolnik z zacierkami i koperkiem 250ml (1,3,9)	woda, kurczak, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, sól, pieprz, zioła, (gotowanie), koperk
Podwieczorek	
warzywa w słupkach do chrupania z dipem czosnkowym - wyrób własny 60g/40ml (7)	ogórek, papryka, marchew, kalarepa,, jogurt 10%, sól, pieprz, czosnek
II danie	
pancakes z kleksem jogurtu i brzoskwiniami 3szt/30ml/100g (1,3,7)	mleko 2%, mąka, jajo, proszek do pieczenia, cukier, cukier waniliowy, olej rzepakowy (pieczenie), jogurt 10%, brzoskwinie
kompot jabłkowy 200ml	woda, jabłka, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 20.12.2024

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i kajzerka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, papryka 15g, biała rzodkiew 20g, szczypiorek 2g	
jajko faszerowane pastą drobiowo warzywną 1/2szt (3,7)	jaja, kurczak, marchew, pietruszka, seler, majonez, sól, pieprz, szczypiorek
kiełbasa krakowska 15g (1,6,9)	
kakao na mleku 200ml (7)	kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, jogurt 10% (gotowanie)
Podwieczorek	
śliwka 100g	
wafel kukurydziany 1szt	
II danie	
zapiekane pulpeciki z dorsza 70g (1,3,4)	dorsz, jajko, kasza manna, mąka ziemniaczana, sok z cytryny, sól, pieprz, szczypiorek, mąka (pieczenie)
ziemniaki z koperkiem 100g	ziemniaki, woda, sól (gotowanie), koper
surówka z kalarepy 60g	kalarepa, marchew, jabłko, szczypiorek, koper, olej lniany, sól
lemoniada 200ml	woda, cytryna, cukier

Alergeny występujące w posiłkach:

1. **zboża zawierające gluten** (pszenica, jęczmień, owies, orkisz oraz produkty pochodne)
2. **skorupiaki** i produkty pochodne
3. **jaja** i produkty pochodne
4. **ryby** i produkty pochodne
5. **orzeszki ziemne** i produkty pochodne
6. **soja** i produkty pochodne
7. **mleko** i produkty pochodne
8. **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne)
9. **seler** i produkty pochodne
10. **gorczyca** i produkty pochodne
11. **nasiona sezamu** i produkty pochodne
12. **dwutlenek siarki i siarczyny** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂
13. **tubin** i produkty pochodne
14. **mięczaki** i produkty pochodne

W kuchni wykorzystywane są produkty, które mogą być zanieczyszczone lub zawierać śladowe ilości pozostałych alergenów pokarmowych niewymienionych w Załączniku nr II Rozporządzenia 1169/2011 (pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach).

Przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Do każdego posiłku woda do picia.