



PONIEDZIAŁEK - 20.01.2025

| 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, 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 topatki wieprzowej 70g (1,3) | topatka, mąka pszenna, cebula, jajo, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy (smażenie) |
| ziemniaki z koperkiem 100g | ziemniaki, woda, sól (gotowanie), koper |
| surówka z marchwi, pora i czerwonej fasoli 60g | marchew, por, czerwona fasola, sól, piprz, olej lniany |
| kompot truskawkowy 200ml | truskawki, woda, cukier (gotowanie) |

WTOREK - 21.01.2025

| 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) | |
| pieczony schab - wyrób własny 20g | schab, sól, pieprz, papryka, majeranek, zioła prowansalskie, czosnek (pieczenie) |
| zupa mleczna z muszelkami 200ml (1,7) | mleko, makaron muszelki (gotowanie) |
| herbata owocowa 200ml | herbata owocowa, woda, cukier |
| Zupa | |
| zupa krem z pieczonej papryki z groszkiem ptysiowym 250ml (1,3,7,9) | woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidory, papryka, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), groszek ptysiowy |
| Podwieczorek | |
| mus malinowy - wyrób własny 150g | maliny, cukier |
| wafel ryżowy 1szt | |
| II danie | |
| filet z miruny w panierce 70g (1,3,4) | miruna, 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 - 22.01.2025

| 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) | |
| pasta z czerwonej fasoli z cebulką 20g | czerwona fasola, sól, pieprz, cebula, olej rzepakowy |
| 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 | |
| banan 100g | |
| wafel kukurydziany 1szt | |
| II danie | |
| ryż z warzywami 180g | ryż, cebula, marchew, brokuł, fasolka szparagowa, sól, pieprz, zioła (gotowanie na parze) |
| sok jednodniowy Pigwówka 150ml | jabłko, marchew, kurkuma, pigwa |

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 - 23.01.2025

| Śniadanie | Składniki |
|---|---|
| ~szwedzki stół~ | |
| chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek 20g, rzodkiewka 10g, roszponka 2g | |
| ser żółty 15g (7) | |
| parówka z ketchupem 1szt | parówka (gotowanie) , ketchup |
| płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) | mleko (gotowanie) płatki kukurydziane |
| herbata miętowa 200ml | herbata miętowa, 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 | |
| pieczone jabłko z rodzynkami i cynamonem 250g | jabłko, rodzynki, cynamon |
| II danie | |
| gulasz wołowy 70g (1) | wołowina, cebula, mąka, sól, pieprz, zioła (gotowanie) |
| kasza gryczana 100g | kasza gryczana, woda, sól (gotowanie) |
| surówka z buraków z twarogiem i słończnikiem 60g | buraki, twaróg, pestki słończnika, sól, pieprz |
| kompot wiśniowy 200ml | woda, wiśnie, cukier (gotowanie) |

PIĄTEK - 24.01.2025

| 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 jarzynowa z ziemniakami 250ml (7,9) | woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, masło, natka pietruszki, sól, pieprz, zioła (gotowanie) |
| Podwieczorek | |
| mandarynka 100g | |
| pieczywo chrupkie 1szt (1) | |
| II danie | |
| pierogi ruskie z cebulką 180g (1,3,7) | mąka, jaja, woda, twaróg, ziemniaki, cebula, sól, pieprz (gotowanie) |
| kompot wieloowocowy 200ml | woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, 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 alergen występujący w posiłkach).

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

Do każdego posiłku woda do picia.



PONIEDZIAŁEK - 27.01.2025

| 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 filec z kurczaka 70g (1,3) | filec 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 - 28.01.2025

| 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 jajkiem 250ml (1,3,7,9) | woda, marchew, pietruszka, seler, por, zakwas żytni, śmietana 30%, sól, pieprz, zioła (gotowanie) |
| Podwieczorek | |
| jabłko 100g | |
| ciasto marchewkowe 40g (1,3,7) | mąka, jaja, masło, cukier, marchew, cukier waniliowy (pieczenie) |
| II danie | |
| placki ziemniaczane z jogurtem 180g (1,3,7) | ziemniaki, jajo, mąka, cebula, czosnek, sól, pieprz, olej rzepakowy (smażenie), jogurt 10% |
| sałatka szopska 60g (7) | pomidor, ogórek, ser feta |
| kompot wiśniowy 200ml | woda, wiśnie, cukier (gotowanie) |

ŚRODA - 29.01.2025

| 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) |
| kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) | mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie) |
| Zupa | |
| zupa krem z marchewki z pestkami słonecznika 250ml (7,9) | woda, marchew, pietruszka, seler, por, buraki, czosnek, sól, pieprz, ocet jabłkowy (gotowanie), mąka, jajo, pieczarki, cebula, sól, pieprz, (smażenie/gotowanie) |
| Podwieczorek | |
| mandarynka 100g | |
| piernik - wyrób własny 1szt | mąka, jajo, masło, cukier, cynamon, kakao (pieczenie) |
| II danie | |
| gotówki bez zawijania z sesem pomidorowym 70g | kapusta, ryż, łąpatka wieprzowa, sól, pieprz, zioła, pomidory, koncentrat pomidorowy, cebula, natka (gotowanie/zapiekanie) |
| ziemniaki puree z koperkiem 100g (7) | ziemniaki, woda, sól (gotowanie), mleko koper |
| sok jednodniowy Królewski | jabłko, marchew, cytryna |

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 - 30.01.2025

| Śniadanie | Składniki |
|---|--|
| ~szwedzki stół~ | |
| chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek 20g, rzodkiewka 10g, roszponka 2g | |
| ser żółty 15g (7) | |
| 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, marchew, pietruszka, seler, por, kurczak, 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 | |
| racuchy z jabłkiem i polewą jogurtową 3szt/30ml (1,3,7) | mleko 2%, mąka, jajo, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, olej rzepakowy (pieczenie), jogurt, jabłko |
| kompot jabłkowy 200ml | woda, jabłka, cukier (gotowanie) |

PIĄTEK - 31.01.2025

| 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 1/2 szt (3,9) | jajo, kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka (gotowanie) |
| 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 z sosem pomidorowym 70g (1,3,4) | dorsz, jajko, kasza manna, mąka ziemniaczana, sok z cytryny, sól, pieprz, szczypiorek, pomidory, 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 alergen występujący w posiłkach).

Przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.
Do każdego posiłku woda do picia.