



PONIEDZIAŁEK - 17.03.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek kiszony 20g, papryka 20g, rukola 5g	
ser żółty 15g (7)	
parówka z szynki 1szt	
kakao na mleku 200ml (7)	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
zupa porowo-ziemniaczana 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, jogurt 10%, sól, pieprz, zioła (gotowanie), koper
Podwieczorek	
mandarynka 100g	
wafel kukurydziany z dżemem truskawkowym - wyrób własny 1szt	truskawki, cukier (smażenie)
II danie	
leczo warzywne z kiełbaską 180g	cukinia, papryka kolorowa, fasolka szparagowa, marchew, pomidory, cebula, kiełbasa śląska, sól, pieprz, papryka, zioła (gotowanie)
ryż 100g	woda, ryż, sól (gotowanie)
kompot wiśniowy 200ml	woda, wiśnie, cukier (gotowanie)

WTOREK - 18.03.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, ogórek 20g, sałata 5g	
twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem - wyrób własny 20g (7)	twaróg, jogurt 10%, rzodkiewka, szczypiorek, sól
kiełbasa krakowska 20g	
zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7)	mleko, płatki owsiane (gotowanie)
herbata owocowa 200ml	herbata owocowa, woda, cukier
Zupa	
zupa krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym 250ml (1,3,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kukurydza, jogurt, pieprz, zioła, (gotowanie), chleb razowy, olej (prażenie), natka
Podwieczorek	
jabłko 100g	
ciastko owsiane - wyrób własny 40g (1,3,7)	jaja, mąka, płatki owsiane, cukier, masło, soda oczyszczona (pieczenie)
II danie	
kotlet mielony z łopatki wieprzowej 70g (1,3)	łopatka, mąka pszenna, cebula, jajo, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy (smażenie)
kasza jęczmienna z masłem 100g (7)	woda, kasza jęczmienna, sól, masło (gotowanie)
mizeria 70g	ogórek, jogurt, sól, pieprz
kompot wieloowocowy 200ml	woda, malina, pożeczka czerwona, czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 19.03.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), papryka 20g, kalarepa 20g, marchewka 20g, kiełki 5g	
smalec z fasoli z cebulką - wyrób własny 20g	biała fasola (gotowanie), cebula, olej rzepakowy (duszenie), sól, pieprz
ser żółty 15g (7)	
kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7)	mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidory, koncentrat pomidorowy, masło, zioła, sól, pieprz, ryż (gotowanie) natka pietruszki
Podwieczorek	
budyń czekoladowy - wyrób własny 150g (7)	mleko, mąka ziemniaczana, kakao, cukier (gotowanie)
pieczywo chrupkie 1 szt (1)	
II danie	
makaron z indykiem, brokułem i twarogiem 180g (1,7)	makaron, woda, sól, brokuł, twaróg, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie)
sok jednodniowy Niezłe Ziółko 150ml	jabłko, ananas, ogórek, jarmuż, 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 - 20.03.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek 20g, rzodkiewka 20g, roszponka 5g	
ser biały 15g (7)	
pieczony filec z indyka - wyrób własny 20g	filec 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 (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidory, ryż, łąpatka wieprzowa, sól, pieprz, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
galaretka z owocami - wyrób własny 150g	woda, żelatyna, cukier, sok owocowy, truskawki, wiśnie
wafel ryżowy 1szt	
II danie	
kotlet z miruny w sosie pomidorowym z koperkiem 70g (1,3,4)	miruna, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, zioła, olej, przecier pomidorowy, marchew, cebula (pieczenie), koper
ziemniaki 100g	ziemniaki, woda, sól (gotowanie)
fasolka szparagowa na parze 70g	fasolka szparagowa, woda, sól (gotowanie)
kompot śliwkowy 200ml	woda, śliwki, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 21.03.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i kajzerka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, papryka 20g, biała rzodkiew 20g, szczypiorek 5g	
ser żółty 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, ogórki kiszane, ziemniaki, masło, sól, pieprz, zioła (gotowanie), koper
Podwieczorek	
weka 20g (1), masło 5g (7), dżem śliwkowy - wyrób własny 15g	śliwki, cukier (smażenie)
II danie	
makaron z serem i polewą truskawkową (1,7) 180g	woda, makaron, sól (gotowanie), twaróg, jogurt, truskawki, cukier
kompot jabłkowy 200ml	woda, jabłka, 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 - 24.03.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek kiszony 20g, papryka 20g, rukola 5g	
ser żółty 15g (7)	
szynka drobiowa 15g	
kakao na mleku 200ml (7)	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
zupa ziemniaczana z cukinią 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, cukinia, ziemniaki, jogurt 10%, sól, pieprz, zioła (gotowanie) natka
Podwieczorek	
chałka 20g (1), masło 5g (7)	
dżem śliwkowym - wyrób własny 10g	śliwki, cukier (smażenie)
jabłko 100g	
II danie	
jajko w sosie chrzanowym 70g (1,3)	jaja, sól, pieprz, jogurt, chrzan(gotowanie)
ziemniaki z koperkiem 100g	ziemniaki, woda, sól (gotowanie), koper
marchewka baby z sezamem 70g (11)	fasolka, woda, sól (gotowanie), bułka tarta, masło
kompot truskawkowy 200ml	truskawki, woda, cukier (gotowanie)

WTOREK - 25.03.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, ogórek 20g, rzodkiewka 20g, sałata 5g	
ser biały 15g (7)	
pieczony schab - wyrób własny 20g	schab, sól, pieprz, papryka, majeranek, zioła prowansalskie, czosnek (pieczenie)
kleik ryżowy na mleku 200ml (7)	mleko, płatki ryżowe (gotowanie)
herbata owocowa 200ml	woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
zupa krem z brokułów z pestkami słonecznika 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, masło, jogurt 10%, brokuł, sól, pieprz, zioła (gotowanie), natka
Podwieczorek	
kisiel z jabłkiem do picia - wyrób własny 200ml	
wafel ryżowy 1szt	
II danie	
pulpety z kurczaka ze szpinakiem 70g (1,3,4)	filet z kurczaka, mąka, jajo, bułka tarta, sól, pieprz, oregano, czosnek granulowany, olej rzepakowy, szpinak (pieczenie)
ryż 100g	woda, ryż, sól (gotowanie)
surówka z kapusty pekińskiej 70g	kapusta pekińska, papryka, kukurydza, sól, pieprz, natka pietruszki, olej lnainy
kompot wiśniowy 200ml	wiśnie, woda, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 26.03.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), papryka 20g, kalarepa 20g, marchewka 20g, kiełki 5g	
pasta jajeczna z makrelą 20g (3,4,7)	jaja (gotowanie), twaróg, wędzona makrela, sól, pieprz, zioła
szynka drobiowa 20g	
kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7)	mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
kapuśniak z kiszanej kapusty 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kiszona kapusta, sól, pieprz, zioła (gotowanie), koper
Podwieczorek	
banan 100g	jogurt 10%, maliny
weka z masłem 20g (1,3)	
kabanosy 20g	
II danie	
zapekany ryż z jabłkami z polewą jogurtową 180g (7)	ryż, woda, sól, cukier, jabłka, cynamon, rodzynki (zapekanie), jogurt
sok jednodniowy Marchewkowy Pole 150ml	jabłko, marchew, pietruszka, 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 - 27.03.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek 20g, rzodkiewka 20g, roszponka 5g	
ser żółty 15g (7)	
kiełbasa krakowska 20g	
płatki kukurydziane na mleku 200ml (7)	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane
herbata miętowa 200ml	herbata miętowa, woda, cukier
Zupa	
rosolnik z kurczaka z ryżem 250ml (9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kurczak, sól, pieprz, zioła, ryż(gotowanie), koper
Podwieczorek	
legumina z kaszy manny z musem malinowym - wyrób własny 150ml (1,7)	kasza manna, mleko, cukier (gotowanie), maliny
II danie	
filet z dorsza 70g (1,3,4)	dorsz, mąka, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy (pieczenie)
ziemniaki z koperkiem 100g	ziemniaki, woda, sól (gotowanie), koper
surówka z kiszzonej kapusty 70g	kiszona kapusta, marchew, olej lniany
kompot jabłkowy 200ml	woda, jabłka, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 28.03.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i kajzerka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, papryka 20g, biała rzodkiew 20g, szczypiorek 5g	
jajko faszerowane pastą drobiowo-warzywną 1/2szt (3,7)	jajo, marchew, pietruszka, seler, majonez, kurczak (gotowanie), koper, sól, pieprz
szynka drobiowa 20g	
kakao na mleku 200ml (7)	kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
zupa krem z pieczonej papryki z grzankami 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidory, papryka, masło, sól, pieprz, zioła, (gotowanie), chleb, olej (smażenie)
Podwieczorek	
jogurt z truskawkami - wyrób własny 150ml (7)	jogurt 10%, truskawki
chałka 40g (1,3,7)	
II danie	
pierogi leniwe z bułką tartą na maselku 180g (1,3,7)	mąka pszenna, jajo, twaróg, ziemniaki, sól, pieprz (gotowanie), bułka tarta, masło
surówka z marchewki 70g	marchew, jabłko, cukier, sok z cytryny
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.