


PONIEDZIAŁEK - 14.04.2025

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	
kapuśniak z kiszonej kapusty 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kiszona kapusta, sól, pieprz, zioła (gotowanie), koper
Podwieczorek	
paluch drożdżowy z sezamem 40g (1,11)	
jogurt z truskawkami - wyrób własny 150ml (7)	jogurt 10%, truskawki
II danie	
jajko sadzone 1szt (3)	jajo, sól, pieprz, masło (pieczenie)
ziemniaki puree z koperkiem 100g (7)	ziemniaki, woda, sól (gotowanie), mleko koper
surówka z marchewki 70g	marchew, jabłko, cukier, sok z cytryny
kompot jabłkowy 200ml	woda, jabłko, cukier (gotowanie)

WTOREK - 15.04.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (1), masło 15g (7), pomidorki 20g, ogórek 20g, rzodkiewka 20g, sałata 5g	
pasta twarogowa z brokułem 15g - wyrób własny (7)	brokuł (gotowanie), twaróg, sól, pieprz, zioła
kiełbasa krakowska 20g	
kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7)	kawa zbożowa, 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	
warzywa w słupkach do chrupania z dipem czosnkowym - wyrób własny 60g/40ml (7)	ogórek, papryka, marchew, kalarepa, jogurt 10%, sól, pieprz, czosnek
II danie	
kotlet schabowy 70g (1,3)	schab, sól, pieprz, majeranek, jajo, mąka, bułka tarta, olej (smażenie)
ziemniaki z koperkiem 100g	ziemniaki, woda, sól (gotowanie), koper
surówka z białej kapusty 70g	kapusta, natka, olej lniany, sól, pieprz, kukurydza, ogórek kiszony, papryka, marchew
kompot truskawkowy 200ml	woda, truskawki, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 16.04.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), papryka 20g, kalarepa 20g, marchewka 20g, kiełki 5g	
pieczony schab - wyrób własny 20g	schab, sól, pieprz, papryka, majeranek, zioła prowansalskie, czosnek (pieczenie)
zupa mleczna z zacierkami 200ml (1,3,7)	mleko, makaron, sól (gotowanie)
herbata owocowa 200ml	woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
rosół z makaronem 250ml (1,3,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kurczak, sól, pieprz, zioła, makaron (gotowanie), natka
Podwieczorek	
kisiel z jabłkiem - wyrób własny 150ml	mąka ziemniaczana, sok jabłkowy, cukier, jabłko (gotowanie)
wafel kukurydziany 1szt	
II danie	
ryż z kurczakiem, fasolką szparagową i brokułem na parze 180g (7)	ryż, fasolka, brokuł, woda, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie)
sok jednodniowy Czerwony Smok 150ml	jabłko mandarynka, papryka, marchew

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 - 17.04.2025

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)	
pasta drobiowo-warzywna z jajkiem - wyrób własny 20g (3,9)	kurczak, marchew, pietruszka, seler, por, jaja, majonez, sól, pieprz, zioła (gotowanie)
płatki kukurydziane na mleku 200ml (7)	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane
herbata miętowa 200ml	herbata miętowa, woda, cukier
Zupa	
zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ogórki kiszane, ziemniaki, masło, sól, pieprz, zioła (gotowanie), koper
Podwieczorek	
pieczone jabłko z rodzynkami i cynamonem 200g	jabłko, rodzynki, cynamon (pieczenie)
pieczywo chrupkie 1 szt (1)	
II danie	
filet z miruny 70g (1,3,4)	miruna, mąka, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy (pieczenie)
ziemniaki z koperkiem 100g	ziemniaki, woda, sól (gotowanie), koper
bukiet warzyw na parze 70g	marchew, brokuł, kalafior, sól, pieprz, zioła, woda (gotowanie)
kompot wielowocowy 200ml	woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 18.04.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i kajzerka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, papryka 20g, biała rzodkiew 20g, szczypiorek 5g	
twarożek z brzoskwiniami - wyrób własny 15g (7)	twaróg, jogurt, brzoskwinia, cukier
kiełbasa krakowska 20g	
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), natka
Podwieczorek	
jajko na twardo 1/2 szt z majonezem na liściu sałaty (3)	
banan 100g	
chleb z masłem 15g (1,7)	
II danie	
placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 180g (1,3,7)	ziemniaki, mąka, jaja, sól, woda (gotowanie), pieczarki, cebula, sól, pieprz, olej (smażenie)
kompot śliwkowy 200ml	woda, śliwki, 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 - 21.04.2025

Wielkanoc

WTOREK - 22.04.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, ogórek 20g, sałata 5g	
pasta twarogowo-jajeczna - wyrób własny 20g (3,7)	twaróg, jaja, sól, pieprz
kiełbasa krakowska 20g	
zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7)	mleko, płatki owsiane(gotowanie)
herbata owocowa 200ml	herbata owocowa, woda, cukier
Zupa	
krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym 250ml (1,3,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pieczarki, śmietana 30%, sól, pieprz, zioła (gotowanie), groszek ptysiowy, natka
Podwieczorek	
budyń śmietankowy - wyrób własny 150ml (7)	mąka ziemniaczana, mleko, cukier, śmietanka (gotowanie)
ananas 100g	
II danie	
gulasz z indyka 80g (1)	filet z indyka, mąka, cebula, sól, pieprz, zioła, woda (gotowanie)
kasza jęczmienna 100g (1)	kasza jęczmienna, woda, sól (gotowanie)
buraczki zasmażane 70g (7)	buraki, sól, pieprz, masło (smażenie)
kompot wiśniowy 200ml	woda, wiśnie, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 23.04.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), papryka 20g, kalarepa 20g, marchewka 20g, kiełki 5g	
pieczony filet z indyka - wyrób własny 20g	filet z indyka, sól, pieprz, papryka, majeranek, zioła prowansalskie, czosnek (pieczenie)
ser żółty 15g (7)	
kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7)	mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, fasolka, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
biszkopty 3 szt (1,3,7)	
melon 100g	
II danie	
makaron z kurczakiem, sosem szpinakowym i fetą 180g (1,7)	woda, makaron, sól (gotowanie), filet z kurczaka, sól, pieprz, zioła, szpinak, śmietanka 30% (gotowanie), feta
sok jednodniowy Filemon 150ml	jabłko, gruszka, szpinak, 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 - 24.04.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 20g, ogórek 20g, rzodkiewka 20g, roszponka 5g	
ser biały 20g (7)	
hummus z ciecierzycy - wyrób własny 15g (7)	ciecierzyca, sól, pieprz, czosnek, oliwa
płatki kukurydziane na mleku 200ml (7)	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane
herbata miętowa 200ml	herbata miętowa, woda, cukier
Zupa	
pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, masło, pomidory, makaron, sól, pieprz, zioła,(gotowanie), natka
Podwieczorek	
drożdżówka z jabłkiem 40g (1,3)	
brzoskwinia 100g	
II danie	
filet z łososia 70g (1,3,4)	miruna, mąka, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, zioła, olej rzepakowy (pieczenie)
ziemniaki z koperkiem 100g	ziemniaki, woda, sól (gotowanie), koper
surówka z kiszonej kapusty 60g	kiszona kapusta, marchew, olej lniany
kompot wielowocowy 200ml	woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 25.04.2025

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	
krupnik 250ml (1,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kurczak, kasza jęczmienna,sól, pieprz, zioła (gotowanie), natka
Podwieczorek	
kiwi 100g	
chleb z masłem 20g+5g (1,7)	
kabanosy 10g	
II danie	
placuszki twarogowo-ziemniaczane z sosem pomidorowym 180g (1,3,7)	jaja, mąka, mąka pszenna, twaróg, sól, pieprz (smażenie), koncentrat pomidorowy, woda, cebula, cukier, sól, pieprz, czosnek, zioła, natka (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.