


PONIEDZIAŁEK - 26.05.2025

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	
barszcz 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, buraki, cebula, ziemniaki, masło, mąka pszenna, jogurt, sól, pieprz, zioła (gotowanie), natka
Podwieczorek	
ciastko żytnie - wyrób własny 20g (1,3,7)	jaja, mąka żytnia, cukier, masło, soda oczyszczona (pieczenie)
jabłko 100g	
II danie	
ryż z kurczakiem i warzywami 180g	ryż, cebula, marchew, brokuł, fasolka szparagowa, sól, pieprz, zioła, filet z kurczaka (gotowanie na parze)
kompot truskawkowy 200ml	truskawki, woda, cukier (gotowanie)

WTOREK - 27.05.2025

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)
herbata owocowa 200ml	woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, masło, pomidory, makaron, sól, pieprz, zioła, (gotowanie), natka
Podwieczorek	
arbuz 100g	
drożdżówka z jabłkiem 1szt (1,3)	
II danie	
grillowana kielbaska z ketchupem 70g (1,3,7)	
chleb pszenno-żytni 40g (1)	
ogórek kiszony 1szt	
sok jabłkowy 200ml	

ŚRODA - 28.05.2025

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 awokado 20g (3)	jaja (gotowanie), awokado, sól, pieprz, zioła
szynka drobiowa 20g	
kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7)	kawa zbożowa, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
szpinakowa z fetą 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, czosnek, szpinak, sól, pieprz, zioła, jogurt 10%, ser feta (gotowanie), koper
Podwieczorek	
banan 100g	
legumina z kaszy manny z musem malinowym - wyrób własny 150ml (1,7)	kasza manna, mleko, cukier (gotowanie), maliny
II danie	
bitki schabowe w sosie 70g (1)	schab, cebula, mąka, woda, sól, pieprz, zioła
kasza jęczmienna 100g (1)	woda, kasza jęczmienna, sól (gotowanie)
surówka z białej kapusty 70g	kapusta, natka, olej lniany, sól, pieprz, kukurydza, ogórek kiszony, papryka, marchew
Sok jednodniowy Pytek 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 - 29.05.2025

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	
krem z marchewki z pestkami słonecznika 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz, zioła, jogurt 10%, masło (gotowanie), słonecznik, natka
Podwieczorek	
kisiel z jabłkiem do picia - wyrób własny 200ml	woda, mąka ziemniaczana, sok jabłkowy, jabłko, cukier
winogrona 100g	
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
surówka z kalarepy 70g	kalarepa, marchew, jabłko, szczypiorek, koper, olej lniany, sól
kompot śliwkowy 200ml	woda, śliwki, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 30.05.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i kajzerka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 20g, papryka 20g, biała rzodkiew 20g, szczypiorek 5g	
polędwica sopocka 20g	
jajko na twardo 1/2szt (3)	
kakao na mleku 200ml (7)	kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
żurek z kiełbasą 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, zakwas żytni, śmietana 30%, sól, pieprz, zioła, kiełbasa śląska (gotowanie), koper
Podwieczorek	
wafel kukurydziany z nutellą bananową wyrób własny 1szt	banany, kakao, miód
kiwi 100g	
II danie	
placuszki twarogowo-ziemniaczane z jogurtem i szczypiorkiem 180g (1,3,7)	jaja, mąka, mąka pszenna, ziemniaki, twaróg, sól, pieprz (smażenie), jogurt, szczypior

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 - 02.06.2025

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	
chałka 20g (1)	
jogurt z truskawkami - wyrób własny 150ml (7)	jogurt 10%, truskawki, cukier
II danie	
jajko sadzone 1szt (3)	jajo, sól, pieprz, masło (pieczenie)
ziemniaki puree z koperkiem 100g (7)	ziemniaki, woda, sól (gotowanie), mleko koper
marchewka baby z sezamem (11) 70g	marchew, sól, pieprz (gotowanie na parze), sezam
kompot jabłkowy 200ml	woda, jabłka, cukier (gotowanie)

WTOREK - 03.06.2025

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 - 04.06.2025

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)	
naktaryna 100g	
II danie	
włoska pasta z brokułami wg przepisu Alicji 180g (1)	woda, makaron, sól, brokuły, czosnek, oliwa, zioła (gotowanie)
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 - 05.06.2025

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)	
sałatka jarzynowa z jajkiem 20g	marchew, pietruszka, seler, ziemnaki, ogórek kiszony, jajko, majonez, sól, pieprz
płatki kukurydziane na mleku 200ml (7)	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane
herbata miętowa 200ml	herbata miętowa, woda, cukier
Zupa	
zupa meksykańska 250ml (1,3,9)	woda, pomidory, fasola, topatka wieprzowa, kukurydza, sól, pieprz, papryka, zioła (gotowanie), natka
Podwieczorek	
biskopt z gruszkami - wyrób własny (1,3) 40g	mąka, jaja, olej, cukier, proszek do pieczenia
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 wieloowocowy 200ml	woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 06.06.2025

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	
sałatka caprese 60g (7)	mozarella, pomidor, bazylija, oliwa, sól, pieprz
paluch z sezamem 20g (1,11)	
II danie	
naleśniki z serem 2szt (1,3,7)	mąka, jaja, twaróg, mleko, sól, cukier (smażenie)
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.