



1

PONIEDZIAŁEK - 06.10.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 25g, ogórek kiszony 25g, papryka 25g, rukola 5g ser żółty 25g (7) gotowany filet z indyka 25g kakao na mleku 200ml (7) rodzynki 10g	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa szczawiowa z jajkiem 250ml (3,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, szczaw, jajko, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Banan 100g Paluch drożdżowy z sezamem 40g (1,11)	
II danie	
Zapiekany ryż z jabłkami z polewą jogurtową 180g (7) Kompot wieloowocowy 200ml	ryż, jabłka, cukier, cynamon, rodzynki (pieczenie), jogurt, cukier woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

WTOREK - 07.10.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, ogórek 25g, rzodkiewka 25g, sałata 5g ser biały 25g (7) pieczony schab - wyrób własny 25g kleik ryżowy na mleku 200ml (7) herbata owocowa 200ml	schab, sól, pieprz, papryka, majeranek, zioła prowansalskie, czosnek (pieczenie) mleko, płatki ryżowe (gotowanie) woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, brokuł, kalafior, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Biszkopt ze śliwkami - wyrób własny 20g (1,3,7) Jabłko 100g	mąka pszenna, jaja, olej, cukier, proszek do pieczenia, cukier z wanilią, śliwki (pieczenie)
II danie	
Panierowany filet z miruny 80g (1,3,4) Ziemniaki z koperkiem 100g Fasolka szparagowa na parze z bułką tartą na maśle 80g (1,7) Kompot wiśniowy 200ml	miruna, jaja, mąkapszenna, bułka tarta, sól, pieprz, olej rzepakowy (smażenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie) koper fasolka szparagowa, sól, cukier (gotowanie na parze), bułka tarta, masło (smażenie) woda, wiśnie, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 08.10.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i słonecznikowy 40g (1), masło 15g (7), papryka 25g, kalarepa 25g, marchewka 25g, kiełki 5g pasta z awokado 25g (3) kiełbasa krakowska 25g kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) słonecznik 10g	avokado, jaja, oliwa, sok z cytryny, sól, pieprz mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Rosół z kurczaka makaronem 250ml (1,3,7,9)	woda, kurczak, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz, zioła, makaron (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Rogal z makiem masłem i miodem 1/2szt (1,7) Jogurt wiśniowy - wyrób własny 100ml (7) Ananas 100g	jogurt, truskawki, cukier
II danie	
Pieczone udko z kurczaka 80g Ryż 100g Surówka z kapusty pekińskiej 80g Sok jednodniowy Pomarańczowa Kraina 150ml	kurczak, sól, pieprz, zioła, cebula, olej rzepakowy (pieczenie) ryż, woda, sól (gotowanie) kapusta pekińska, marchew, papryka, kukurydza, sól, pieprz, natka, olej lniany jabłko, pomarańcza, seler naciowy

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 - 09.10.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 25g, ogórek 25g, rzodkiewka 25g, roszponka 5g pasta warzywno-drobiowa - wyrób własny 25g (9) żółty ser 25g	kurczak, marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz, zioła (gotowanie), mleko (gotowanie) płatki kukurydziane
płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) herbata miętowa 200ml	herbata miętowa, woda, cukier
Zupa	
Zupa gotąbkowa z ryżem 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta, koncentrat pomidorowy, ryż, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Biszkopty 4szt (1,3,7) Sernik na zimno z galaretką z truskawkami - wyrób własny 40g	twaróg, śmietna, cukier, woda, żelatyna, sok porzeczkowy, truskawki
II danie	
Schab w sosie własnym 80g (1) Kasza jęczmienna 100g (1) Ogórek kiszony 1 szt Kompot jabłkowy 200ml	schab, sól, pieprz, zioła, mąka pszenna, woda (gotowanie) woda, kasza jęczmienna, sól (gotowanie) woda, jabłka, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 10.10.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i kajzerka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, papryka 25g, biała rzodkiew 25g, szczypiorek 5g biały ser 25g (7) polędwica sopocka 25g jajko na twardo 1/2szt (3) kakao na mleku 200ml (7)	kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa krem z zielonego groszku 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, groszek, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Legumina z kaszy manny z musem malinowym i rodzynekami - wyrób własny 200ml (1,7) Śliwka 100g	kasza manna, mleko, cukier (gotowanie), maliny, rodzyнки
II danie	
Pierogi ruskie z cebulką na maśle 180g (1,3,7) Kompot śliwkowy 200ml	mąka pszenna, twaróg, jaja, sól, pieprz (gotowanie), cebula, masło (smażenie) 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. **łubin** 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.



2

PONIEDZIAŁEK - 13.10.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 25g, ogórek kiszony 25g, papryka 25g, sałata 5g ser żółty 25g (7) szynka drobiowa 25g kakao na mleku 200ml (7) żurawina 10 g	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa krem z kukurydzy z grzankami 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kukurydza, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), chleb, oliwa (pieczenie)
Podwieczorek	
Budyń z sokiem malinowym 100ml - wyrób własny (7) Jabłko 100g	mleko, mąka ziemniaczana, cukier z wanilią (gotowanie), maliny
II danie	
Kaszotto z pieczarkami, ciecierzycą i rukolą i słonecznikiem 180g Kompot truskawkowy 200ml	woda, kasza gryczana, pieczarki, ciecierzycza, sól, pieprz (gotowanie), masło, rukola, słonecznik woda, truskawki, cukier (gotowanie)

WTOREK - 14.10.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, ogórek 25g, rzodkiewka 25g, rukola 5g ser biały 25g (7) pieczony filet z indyka - wyrób własny 25g kasza manna na mleku 200ml (1,7) herbata rumiankowa 200ml	filet z indyka, sól, pieprz, papryka, majeranek, zioła prowansalskie, czosnek (pieczenie) mleko, kasza manna (gotowanie) woda, herbata rumiankowa, cukier
Zupa	
Zupa z fasolki szparagowej 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasolka szparagowa, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Ciastko owsiane 2 szt - wyrób własny (1,3,7) Mus owocowy 100g Mleko z miodem 100ml (7)	jaja, mąka pszenna, płatki owsiane, cukier, masło, soda oczyszczona (pieczenie)
II danie	
Filet z łososia 80g (1,3,4) Ziemniaki puree z koperkiem 100g (7) Surówka z kiszonej kapusty 80g Kompot wieloowocowy 200ml	łosoś, jaja, mąka pszenna, sól, pieprz (pieczenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), masło, jogurt, koper kiszona kapusta, marchew, olej lniany woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 15.10.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i słonecznikowy 40g (1), masło 15g (7), papryka 25g, kalarepa 25g, marchewka 25g, kiełki 5g pasta jajeczna z makrelą 25g (3,4,7) kiełbasa krakowska 25g kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) pestki dyni 100g	jaja (gotowanie), twaróg, wędzona makrela, sól, pieprz, zioła mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa krem z białych warzyw z pestkami słonecznika 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), słonecznik, natka
Podwieczorek	
Rogal maślany 1szt (1,3) Banan 100g kisiel do picia - wyrób własny 150ml	sok porzeczkowy, woda, mąka ziemniaczana, cukier
II danie	
Leczo warzywne z kiełbasą (90% mięsa) 160g Ryż 100g Sok jednodniowy Buraczana Słodysz 150ml	cukinia, marchew, papryka, pomidory, pieczarki, kiełbasa śląska, sól, pieprz, zioła (gotowanie) woda, ryż, sól (gotowanie) jabłko, burak, 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 - 16.10.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 25g, ogórek 25g, rzodkiewka 25g, roszponka 5g ser żółty 25g (7) kabanos drobiowy 25g płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) herbata miętowa 200ml słonecznik 10g	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane herbata miętowa, woda, cukier
Zupa	
Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, ogórki kiszane, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Brownie z czerwonej fasoli - wyrób własny 40g (3,7) Śliwka 100g	czerwona fasola, kakao, oliwa, jaja, banan, miód, soda, cukier puder
II danie	
Makaron z indykiem, pieczoną dynią, fetą i petkami słonecznika 180g (1,7) Kompot wiśniowy 200ml	woda, makaron, filet z indyka, dynia, czosnek, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka, słonecznik woda, wiśnie, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 17.10.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, papryka 25g, biała rzodkiew 25g, szczypiorek 5g parówka z szynki (95% mięsa) na ciepło z ketchupem 1szt biały ser 25g kakao na mleku 200ml (7)	jajo, marchew, pietruszka, seler, (gotowanie), majonez, koper, sól, pieprz kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, zioła, masło, ryż (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Weka z masłem 20g (1,7) Warzywa w słupkach z dipem czosnkowym - wyrób własny 70g/40ml (7)	ogórek, papryka, marchew, kalarepa, jogurt, sól, pieprz, czosnek
II danie	
Naleśniki z serem i polewą jogurtowo-truskawkową 2szt (1,3,7) Brzoskwinia 150g Lemoniada 200ml	mąka pszenna, mleko, jaja, cukier z wanilią, olej (smażenie), jogurt, truskawki woda, cytryna, limonka, 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. **łubin** 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.