



5

PONIEDZIAŁEK - 03.11.2025

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) szynka wieprzowa 25g kakao na mleku owsianym 200ml słonecznik 10g	mleko owsiane, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa porowo-ziemniaczana 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Rogal z makiem 40g (1) Mus owocowy 100g	
II danie	
Gulasz wieprzowy 80g (1) Pampuchy 2 szt (1,3) Surówka z czerwonej kapusty 80g Kompot truskawkowy 200ml	łopatka wieprzowa, sól, pieprz, zioła, woda, mąka pszenna (gotowanie) czerwona kapusta, marchew, kukurydza sól, pieprz, olej lniany woda, truskawki, cukier (gotowanie)

WTOREK - 04.11.2025

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) gotowany filet z indyka 25g kasza jaglana na mleku 200ml (7) herbata owocowa 200ml	schab, sól, pieprz, papryka, majeranek, zioła prowansalskie, czosnek (pieczenie) mleko, kasza jaglana (gotowanie) woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
Zupa krem z buraków z pestkami dyni 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, buraki, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), pestki dyni, natka
Podwieczorek	
Sernik na zimno z galaretką, truskawkami i biszkoptami 40g (1,3,7)	twaróg, żelatyna, cukier, sok porzeczkowy, truskawki, biszkopty
II danie	
Jajko sadzone 1szt (3) Ziemniaki z koperkiem 100g Ogórek kiszony 1szt Kompot wieloowocowy 200ml	jaja (pieczenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), koper woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 05.11.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i słonecznikowy 40g (1), masło 15g (7), papryka 25g, kalarepa 25g, marchewka 25g, kiełki 5g jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 60g (3,7) kabanos 25g kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) pestki dyni 10g	jaja, masło, sól, pieprz (smażenie), szczypiorek mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Rosół z makaronem 250ml (1,3,9)	woda, kurczak, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz, zioła, makaron (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Gruszka 100g Batonik zbożowy 35g (1)	
II danie	
Makaron z kurczakiem i sosem pieczarkowym 180g (7) Sok jednodniowy Filemon 150ml	woda, makaron, filet z kurczaka, pieczarki, cebula, śmietana, sól, pieprz, zioła (gotowanie), natka jabłko, gruszka, szpinak, limonka

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 - 06.11.2025

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) pasztet drobiowo-warzywny z ciecierzycą - wyrób własny 25g płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) herbata malinowa 200ml suszone śliwki 10g	kurczak, ciecierzycza, marchew, pietruszka, seler, cebula, sól, pieprz, zioła, jaja (pieczenie) mleko (gotowanie) płatki kukurydziane herbata malinowa, woda, cukier
Zupa	
Zupa fasolowa z fasoli jaś 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, fasola jaś, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, kiełbasa śląska, koncentrat pomidorowy (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Salatka owocowa - wyrób własny 150g Drożdżówka 1/2szt (1,3)	jabłko, banan, kiwi
II danie	
Pieczone udko z kurczaka 80g Ryż 100g Surówka z kapusty pekińskiej 80g Kompot wiśniowy 200ml	kurczak, sól, pieprz, zioła, cebula, olej rzepakowy (pieczenie) ryż, woda, sól (gotowanie) kapusta pekińska, papryka, kukurydza, sól, pieprz, natka, olej lniany woda, wiśnie, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 07.11.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i kajzerka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, papryka 25g, biała rzodkiew 25g, szczypiorek 5g kiełbasa krakowska 25g pasta jejjeczna z awokado 25g (3) kakao na mleku 200ml (7) rodzynki 10g	jaja, awokado, majonez, sól, pieprz, sok z cytryny kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa rybna 250ml (4,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, czosnek, pomidory, sok z cytryny, dorsz, sól, pieprz, zioła, (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Sucharek 1szt (1) Mus malinowy do picia 150ml - wyrób własny	maliny, cukier
II danie	
Bitki schabowe 80g (1) Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z marchewki z jabłkiem 80g Kompot jabłkowy 200ml	schab, cebula, sól, pieprz, majeranek, mąka pszenna (gotowanie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), koper marchew, jabłko, sok z cytryny, cukier 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. **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 alerogeny występujące w posiłkach).

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

Do każdego posiłku woda do picia.



6

PONIEDZIAŁEK - 10.11.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i słonecznikowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 25g, ogórek kiszony 25g, papryka 25g, rukola 5g ser żółty 25g (7) połudwica sopocka 25g kakao na mleku 200ml (7) pestki dyni 10g	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa ziemniaczana z cukinią 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, cukinia, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Budyń z truskawkami - wyrób własny 200ml Paluch drożdżowy z sezamem 1/2szt (1,11)	mleko, mąka ziemniaczana, cukier (gotowanie), truskawki
II danie	
Panierowany fileć z kurczaka 80g Ziemniaki z koperkiem 100g Kalafior z bułką tartą 80g (1,7) Kompot śliwkowy 200ml	fileć z kurczaka, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, sól, pieprz, papryka, czosnek (smażenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), koper kalafior, sól, pieprz, papryka, zioła (gotowanie), bułka tarta, masło woda, śliwki, cukier (gotowanie)

WTOREK - 11.11.2025

Narodowe Święto Niepodległości

ŚRODA - 12.11.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (1), masło 15g (7), papryka 25g, kalarepa 25g, marchewka 25g, kiełki 5g ser żółty 25g (7) parówka na ciepło z ketchupem 1szt biały ser 25g (7) pestki słonecznika 10g	makrela wędzona, jaja, majonez, szczypiorek mleko owsiane, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Kapuśniak z kiszonej kapusty 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kiszona kapusta, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Pieczone jabłko z rodzynkami i cynamonem 100g wafel kukurydziany 1 szt	jabłko, cynamon, rodzynki (pieczenie)
II danie	
Kotlet mielony 80g (1,3) Ziemniaki z koperkiem 100g Mizeria 80g (7) Sok jednodniowy Różowa Pantera 150ml	łopatka wieprzowa, jaja, bułka tarta, cebula, sól, pieprz, majeranek, olej rzepakowy (smażenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), koper ogórek, sól, pieprz, jogurt, koper jabłko, gruszka, czerwona kapusta

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 - 13.11.2025

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) gotowany filet z indyka 25g płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) zimowa herbata z miodem i imbirem 200ml	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane herbata, woda, miód, imbir, sok z cytryny
Zupa	
Zupa krem z pieczarek z koperkiem 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pieczarki, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Biskopt z jabłkami - wyrób własny 40g (1,3,7) Mus owocowy 100g	mąka pszenna, jaja, olej, cukier, proszek do pieczenia, cukier z wanilią, jabłka (pieczenie)
II danie	
Gulasz wołowy 80g (1)	wołowina, cebula, sól, pieprz, zioła, mąka pszenna, woda (gotowanie)
Kasza gryczana 100g	woda, kasza gryczana, sól (gotowanie)
Tarte buraczki gotowane 80g	buraki (gotowanie), sól, pieprz, cukier, sok z cytryny
Kompot wielowocowy 200ml	woda, malina, pończotka czerwona, pończotka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 14.11.2025

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, papryka 25g, biała rzodkiew 25g, szczypiorek 5g ser żółty 25g (7) pasta z makreli - wyrób własny 25g (3,4) kakao na mleku 200ml (7)	makrela wędzona, jaja, majonez, szczypiorek kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa pomidorowa z muszelkami 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, zioła, masło, makaron (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Kabanosy 30g Warzywa w słupkach z dipem czosnkowym - wyrób własny 60g/40ml	ogórek, papryka, marchew, kalarepa, jogurt, sól, pieprz, czosnek
II danie	
Naleśniki z serem 2szt Brzoskwinia 100g	mąka pszenna, mleko, jaja, cukier (smażenie), twaróg, jogurt

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.