



1

PIĄTEK - 02.01.2026

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) kiełbasa krakowska 25g kakao na mleku 200ml (7) rodzynki 10g	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasolka szparagowa, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Batonik zbożowy 1szt (1) Mus owocowy 100g	
II danie	
Naleśniki z serem i polewą jogurtową 2szt (1,3,7) Kompot wieloowocowy 200ml	mąka, jaja, mleko, cukier, olej (smażenie), twaróg, jogurt, truskawki, cukier woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

PONIEDZIAŁEK - 05.01.2026

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) szynka drobiowa 25g kleik ryżowy na mleku 200ml (7) herbata owocowa 200ml	mleko, płatki ryżowe (gotowanie) woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, brokuł, kalafior, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Chąłka z masłem i miodem 40g (1,7) Kiwi 100g	
II danie	
Pulpety z indyka w sosie pomidorowym 80g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z białej kapusty 80g Kompot wiśniowy 200ml	filet z indyka, jaja, mąka, bułka tarta, cebula, sól, pieprz, zioła, pomidory (gotowanie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), koper kapusta, marchew, jabłko, koper, sól, pieprz, olej lniany woda, wiśnie, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 07.01.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i słonecznikowy 40g (1), masło 15g (7), papryka 25g, kalarepa 25g, marchewka 25g, kiełki 5g twarożek brzoskwinowy - wyrób własny 25g (7) szynka wieprzowa 25g kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) słonecznik 10g	twaróg, brzoskwinie, cukier 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	
Kisiel do picia - wyrób własny 150ml Wafel kukurydziany 1szt	woda, sok porzeczkowy, mąka ziemniaczana, cukier (gotowanie)
II danie	
Pieczony filet z miruny 80g (1,3,4) Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kiszonej kapusty 80g Sok jednodniowy Bajkowy 150ml (9)	miruna, mąka, jaja, sól, pieprz, olej rzepakowy (pieczenie) ziemniaki, woda, sól (gotowanie) kapusta kiszona, marchew, pieprz, natka, olej lniany jabłko, gruszka, seler naciowy, burak

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 - 08.01.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 25g, ogórek 25g, rzodkiewka 25g, roszponka 5g pasta drobiowo-warzywna z ciecierzycą - wyrób własny 25g żółty ser 25g (7)	woda, kurczak, marchew, pietruszka seler, por, ciecierzycza (gotowanie), sól, pieprz, zioła
płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) herbata malinowa 200ml suszone śliwki 20g	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane herbata malinowa, woda, cukier
Zupa	
Zupa krem z kukurydzy z grzankami z chleba razowego 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kukurydza, śmietanka, sól, pieprz, zioła (gotowanie), chleb razowy, olej rzepakowy (smażenie)
Podwieczorek	
Salatka owocowa - wyrób własny 150g Biskopt 2 szt (1,3)	jabłko, banan, kiwi
II danie	
Kotlet schabowy 80g (1,3) Kasza jęczmienna 100g (1) Ogórek kiszony 1szt Kompot jabłkowy 200ml	schab, sól, pieprz, zioła, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy (smażenie) woda, kasza jęczmienna, sól (gotowanie) woda, jabłko, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 09.01.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, papryka 25g, biała rzodkiew 25g, szczypiorek 5g biały ser 25g (7) polędwica sopocka 25g kakao na mleku 200ml (7) pestki słonecznika 10g	kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa szczawiowa z jajkiem 250ml (3,7,9)	woda, marchew, piepruska, seler, por, szczaw, ziemniaki, jaja, sól, pieprz, zioła, śmietanka (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Paluch drożdżowy z sezamem z masłem 25g (1,7,11) Mandarynka 100g	
II danie	
Makaron z warzywami 180g (1,7) Kompot śliwkowy 200ml	makaron, woda, sól (gotowanie), brokuł, marchew, kalafior (gotowanie na parze), masło, sól, pieprz, zioła, masło śliwki, woda, 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 - 12.01.2026

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 10g	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa gotąbkowa z ryżem 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta, koncentrat pomidorowy, łopatka wieprzowa, ryż, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Budyń - wyrób własny 200ml (7) Banan 100g	mleko, mąka ziemniaczana, cukier z wanilią, masło (gotowanie)
II danie	
Kotlet rybny 80g (1,3,4) Ziemniaki puree z koperkiem 100g (7) Surówka z kiszonej kapusty 80g Kompot wieloowocowy 200ml	dorsz, 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)

WTOREK - 13.01.2026

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) gotowany fileć z indyka 25g kasza manna na mleku 200ml (1,7) herbata rumiankowa 200ml	mleko, kasza manna (gotowanie) woda, herbata rumiankowa, cukier
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 drożdżowy z masłem 1/2szt (1,7) Jabłko 100g	
II danie	
Spaghetti bolognese z wiórkami sera 180g (1,7) Kompot truskawkowy 200ml	woda, makaron pełnoziarnisty, sól (gotowanie), cebula, łopatka wieprzowa, pomidory, sól, pieprz (gotowanie) woda, truskawki, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 14.01.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 25g, ogórek kiszony 25g, papryka 25g, rukola 5g twarożek z brzoskwinia 25g - wyrób własny (7) szynka drobiowa 25g kakao na mleku 200ml (7) pestki dyni 10g	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
Krupnik 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kasza jęczmienna, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Brownie z czerwonej fasoli - wyrób własny 40g (3,7) Kiwi 100g	czerwona fasola, kakao, oliwa, jaja, banan, miód, soda, cynamon
II danie	
Kotlet pożarski 80g (1,7) Ryż 100g Surówka z kapusty pekińskiej 80g Sok jednodniowy Pomarańczowa Kraina 150ml (9)	filet z kurczaka, mąka, jajo, bułka tarta, olej rzepakowy (smażenie) woda, ryż, sól (gotowanie) kapusta pekińska, 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 - 15.01.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, ogórek 25g, rzodkiewka 25g, sałata 5g kiłabasa krakowska 25g żółty ser 25g (7) owsianka na mleku 200ml (2) herbata owocowa 200ml	mleko, płatki owsiane (gotowanie) woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, fasolka, brokuł, kalafior, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Biszkopt z jabłkami - wyrób własny 40g (1,3) Mus owocowy 100ml	mąka, jaja, cukier, olej rzepakowy, jabłka, proszek do pieczenia, cukier z wanilią (pieczenie)
II danie	
Gulasz z indyka 80g Kasza gryczana 100g Buraczki zasmażane 80g Kompot wieloowocowy 200ml	filet z indyka, cebula, mąka, woda, sól, pieprz, zioła (gotowanie) łopata wieprzowa, sól, pieprz, woda, kasza gryczana, sól (gotowanie) buraki, cebula, olej, mąka, cukier, sól, pieprz, ocet jabłkowy woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 16.01.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (1), masło 15g (7), papryka 25g, kalarepa 25g, marchewka 25g, kielki 5g pasta z czerwonej fasoli z cebulką 25g żółty ser 25g (7) kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) pestki dyni 10g	czerwona fasola, cebula, sól, pieprz mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa krem z marchewki 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Ciastko owsiane 2szt - wyrób własny (1,3,7) Brzoskwinia 100g	jaja, mąka pszenna, płatki owsiane, cukier, masło, soda oczyszczona (pieczenie)
II danie	
Placki ziemniaczane z jogurtem 3szt (1,3,7) Kompot śliwkowy 200ml	ziemniaki, cebula, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, sól, pieprz, olej rzepakowy (smażenie), jogurt 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.