



5

PONIEDZIAŁEK - 16.03.2026

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) gotowany filet z indyka 25g kakao na mleku 200ml (7) rodzynki 10g	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa krem z kukurydzy z grzankami z chleba razowego 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kukurydza, sól, pieprz, zioła, śmietana (gotowanie), natka, chleb razowy
Podwieczorek	
Jogurt truskawkowy - wyrób własny 150ml Chąłka 40g (1,3)	
II danie	
Gulasz wieprzowy 80g (1) Kasza gryczana 100g Fasolka szparagowa 80g Kompot truskawkowy 200ml	łopatka wieprzowa, sól, pieprz, zioła, woda, mąka pszenna (gotowanie) woda, kasza gryczana, sól (gotowanie) fasolka, woda, sól, cukier (gotowanie) woda, truskawki, cukier (gotowanie)

WTOREK - 17.03.2026

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) polędwica sopocka 25g kasza jaglana na mleku 200ml (7) herbata owocowa 200ml	mleko, kasza jaglana (gotowanie) woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
Zupa krem z białych warzyw z pestkami słonecznika 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, sól, pieprz, zioła, śmietana (gotowanie), natka, słonecznik
Podwieczorek	
Ciastko owsiane 2szt - wyrób własny (1,3,7) Banan 100g	jaja, mąka pszenna, płatki owsiane, cukier, masło, soda oczyszczona (pieczenie)
II danie	
Makaron z kurczakiem i sosem pieczarkowym 180g (7) Kompot wieloowocowy 200ml	woda, makaron, filet z kurczaka, pieczarki, cebula, śmietana, sól, pieprz, zioła (gotowanie), natka, koper woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 18.03.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 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) suszone śliwki 20g	jaja, masło, sól, pieprz (smażenie), szczypiorek mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Krupnik na kurczaku 250ml (1,7,9)	woda, kurczak, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kasza jęczmienna, śmietana (gotowanie)
Podwieczorek	
Gruszka z miodem i rodzynekami 100g Biskopity 2szt (1,3,7)	
II danie	
Kotlet rybny z dorsza 80g (1,3,4) Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z białej kapusty 80g Sok jednodniowy Niezłe Ziółko 150ml	dorsz, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, sól, pieprz, olej rzepakowy (smażenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), koper kapusta, marchew, jabłko, koper, sól, pieprz, olej lniany jabłko, ananas, ogórek, jarmuż

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 - 19.03.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i słonecznikowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 25g, ogórek 25g, rzodkiewka 25g, roszponka 5g ser żółty 25g (7) pasta z czerwonej fasoli z cebulką - wyrób własny 25g płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) herbata miętowa 200ml pestki dyni 10g	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane herbata miętowa, woda, cukier
Zupa	
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, fasolka szparagowa, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Kisiel do picia - wyrób własny 200ml Jabłko 100g	woda, sok porzeczkowy, mąka ziemniaczana, cukier (gotowanie)
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 - 20.03.2026

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 biały ser 25g (7) kakao na mleku 200ml (7) żurawina 10g	kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, fasolka, brokuł, kalafior, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Legumina z kaszy manny na mleku z musem malinowym - wyrób własny	kasza manna, mleko, cukier (gotowanie), maliny
II danie	
Kopytka z bułką tartą na maśle 180g (1,3,7) Surówka z marchewki z jabłkiem 80g Kompot jabłkowy 200ml	ziemniaki, mąka, jaja, sól, pieprz (gotowanie), bułka tarta, masło 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 alergeny występujące w posiłkach).

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

Do każdego posiłku woda do picia.



6

PONIEDZIAŁEK - 23.03.2026

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) szynka wieprzowa 25g kakao na mleku 200ml (7) pestki słonecznika 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 malinami - wyrób własny 200ml/100g Wafel kukurydziany 1szt	mleko, mąka ziemniaczana, cukier (gotowanie), maliny
II danie	
Pieczony schab w sosie własnym 80g (1) Ziemniaki z koperkiem 100g Kalafior z bułką tartą 80g (1,7) Kompot śliwkowy 200ml	schab, cebula, sól, pieprz, zioła, mąka pszenna (pieczenie) woda, ziemniaki sól (gotowanie) koper kalafior, sól, pieprz, papryka, zioła (gotowanie), bułka tarta, masło woda, śliwki, cukier (gotowanie)

WTOREK - 24.03.2026

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) gotowany fileć z indyka 25g zupa mleczna z zacierkami 200ml (1,3,7) herbata owocowa 200ml	mleko, makaron, sól (gotowanie) woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
Kapuśniak z kiszonej kapusty 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kiszona kapusta, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Brownie z czerwonej fasoli - wyrób własny 40g (3,7) Mandarynka 100g	czerwona fasola, kakao, oliwa, jaja, banan, miód, soda, cynamon
II danie	
Panierowany fileć z łososia 80g (1,3,4,7) Ziemniaki puree 100g (7) Surówka z rzodkiewki i ogórka z koperkiem 80g Kompot truskawkowy 200ml	łosoś, mąka pszenna, jaja, bułka tarta, sól, pieprz, olej rzepakowy (smażenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), masło, jogurt rzodkiewka, ogórek, koper sól, pieprz, olej lniany woda, truskawki, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 25.03.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), papryka 25g, kalarepa 25g, marchewka 25g, kiełki 5g dżem truskawkowy - wyrób własny 25g kiełbasa krakowska 25g kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) suszone śliwki 20g	truskawki, cukier (smażenie) mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa krem z pieczarek z koperkiem 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pieczarki, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Mleko z miodem 150ml (7) Banan 100g	
II danie	
Spaghetti bolognese z wiórkami sera 180g (1,7) Sok jednodniowy Marchewkowe Pole 150ml	pomidory, marchew, łopata wieprzowa, cebula, sól, pieprz, zioła (gotowanie), ser żółty jabłko, marchew, pietruszka, 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 - 26.03.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i słonecznikowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 25g, ogórek 25g, rzodkiewka 25g, roszponka 5g ser żółty 15g (7) pasztet drobiowy 25g płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) herbata z miodem i cytryną 200ml pestki dyni 10g	mleko (gotowanie) płatki kukurydziane woda, herbata, miód, sok z cytryny
Zupa	
Rosół z kurczaka z makaronem 250ml (1,9)	woda, kurczak, marche, pietruszka, seler, sól, pieprz, zioła, makaron (gotowanie)
Podwieczorek	
Rogal drożdżowy 1/2szt (1) z masłem (7) Sałatka owocowa 150g	(jabłko, banan, kiwi, winogrona)
II danie	
Karkówka z pieca 80g Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z kiszonej kapusty 80g Kompot wieloowocowy 200ml	karkówka, cebula, sól, pieprz, zioła (pieczenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie) woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 27.03.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, papryka 25g, biała rzodkiew 25g, szczypiorek 5g jajko na twardo 1/2szt (3) połudwica spocka 25g kakao na mleku 200ml (7) żurawina 10g	kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, zioła, masło, makaron (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Biszkopt z jabłkami - wyrób wafelny 40g (1,3,7) Mus owocowy 100g	mąka pszenna, jaja, olej, cukier, proszek do pieczenia, jabłka (pieczenie)
II danie	
Naleśniki z farszem mięsno-warzywnym 1szt (1,3,7,9) Kompot jabłkowy 200ml	mleko, jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy (smażenie), łopatką, marchew, seler, pietruszka (gotowanie) woda, jabłko, 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.