



1

PONIEDZIAŁEK - 22.06.2026

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 szczawiowa z jajkiem 250ml (3,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, szczaw, jajko, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Koktajl truskawkowo-bananowy 250ml (7) Paluch drożdżowy z sezamem 40g (1,11) Winogrona 100g	jogurt, truskawki, banany, mleko truskawki, cukier
II danie	
Zapiekany makaron z fetą i pomidorkami koktajlowymi i filetem z indyka 180g (1,7) Kompot wielowocowy 200ml (1,7)	woda, makaron, sól (gotowanie), filet z indyka, pomidory koktajlowe, ser feta, czosnek, słonecznik, oliwa, przyprawy, zioła (pieczenie) woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

WTOREK - 23.06.2026

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) pieczony schab - wyrób własny 25g Pudding sucharkowy na mleku 200ml (1,7) herbata owocowa 200ml	schab, sól, pieprz, zioła (pieczenie) mleko, sucharki (gotowanie) woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
Zupa krem z pieczonej papryki z pestkami dyni 250ml (9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, papryka, sól, pieprz, zioła, oliwa (gotowanie), pestki dyni, natka
Podwieczorek	
Ciastko żytnie - wyrób własny 2szt (1,3,7) Smoothie shrekowe 150ml (7) Nektarynka 100g	mąka żytnia, jaja, masło, cukier, proszek do pieczenia, cukier z wanilią (pieczenie) kefir, szpinak, banan
II danie	
Pieczony filet z miruny 80g (1,3,4) Młode ziemniaki z koperkiem 100g Mizeria 80g (7) Kompot wiśniowy 200ml	miruna, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, sól, pieprz, olej rzepakowy (pieczenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), koper ogórek, jogurt, sól, pieprz, koper woda, wiśnie, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 24.06.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (1), masło 15g (7), papryka 25g, kalarepa 25g, marchewka 25g, kiełki 5g jako na twardo 1/2szt (3) pieczony schab - wyrób własny 25g kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) suszone śliwki 20g	schab, sól, pieprz, zioła (pieczenie) mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, brokuł, kalafior fasolka szparagowa, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Sernik na zimno z galaretką i malinami - wyrób własny 50g (7) biszkopt 2szt (1,3,7)	twaróg, cukier, żelatyna, woda, sok porzeczkowy, maliny
II danie	
Kotlet jajeczny z pieczarkami 80g (1,3,7) Ryż 100g Surówka z czerwonej kapusty 80g Sok jednodniowy Elikzir Elfów 150ml	jaja (gotowanie), bułka tarta, ser żółty, cebula, przyprawy, olej rzepakowy (smażenie) ryż, woda, sól (gotowanie) kapusta czerwona, cebula, jabłko, sok z cytryny, marchew, olej lniany, natka jabłko, gruszka, czerwona porzeczka

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 - 25.06.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i słonecznikowy 40g (1), masło 15g (7), pomidor 25g, ogórek 25g, rzodkiewka 25g, rozspanka 5g szynka wieprzowa 25g pasta twarogowa z brokułem - wyrób własny 25g (7) płatki kukurydziane na mleku 200ml (7) herbata miętowa 200ml pestki dyni 10g	
Zupa	
Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, ogórki kiszane, sól, pieprz, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Chałka z masłem 40g (1) Mus owocowy 100g	
II danie	
Gulasz wołowy 80g (1) Kasza jęczmienna 100g (1) Buraczki tarte 80g Kompot jabłkowy 200ml	wołowina, cebula, mąka pszenna, przyprawy, zioła, olej rzepakowy (gotowanie) woda, kasza jęczmienna, sól (gotowanie) buraki (gotowanie na parze), cukier, sól, pieprz, ocet jabłkowy, oliwa woda, jabłka, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 26.06.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i kajzerka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, papryka 25g, biała rzodkiew 25g, szczypiorek 5g kabanos 25g żółty ser 25g (7) kakao na mleku 200ml (7) pestki słonecznika 10g	
Zupa	
Zupa gotąbkowa z ryżem 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta, koncentrat pomidorowy, ryż, sól, zioła, masło (gotowanie), koper
Podwieczorek	
Legumina z kaszy manny z musem truskawkowym - wyrób własny 100ml (1,7) Melon 100g	kasza manna, mleko, cukier (gotowanie), truskawki
II danie	
Placki ziemniaczane z jogurtem 3szt (1,3,7) Surówka z młodej kapusty 80g Kompot wieloowocowy 200ml	ziemniaki, cebula, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, sól, pieprz, olej rzepakowy (smażenie) kapusta, marchew, jabłko, przyprawy, olej lniany, natka woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, 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. **orzyszki 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 - 29.06.2026

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 z fasolki szparagowej z ziemniakami 250ml (9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, fasolka (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Budyń waniliowy z polewą malinową - wyrób własny (7) 200 ml Batonik zbożowy 40g (1,5,8,11) Jabłko 100g	mleko, mąka ziemniaczana, cukier z wanilią (gotowanie), maliny
II danie	
Potrąwka z kurczaka z groszkiem, marchewką i jajkiem 180g (1,3,7,9) Młode ziemniaki z koperkiem 100g Kompot truskawkowy 200ml	woda, kurczak, marchew, pietruszka, seler, por, groszek, masło, mąka pszenna, jaja, sól, pieprz, zioła (gotowanie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), koper woda, truskawki, cukier (gotowanie)

WTOREK - 30.06.2026

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) pieczony filet z indyka - wyrób własny 25g zupa mleczna z zacierkami 200ml (1,3,7) herbata owocowa 200ml	filet z indyka, sól, pieprz, zioła (pieczenie) mleko, makaron, sól (gotowanie) woda, herbata owocowa, cukier
Zupa	
Zupa rybna 250ml (4,7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, czosnek, pomidory, sok z cytryny, dorsz, sól, pieprz, zioła (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Owsiane kulki mocy 40g (1,7) Świeże truskawki 100g	płatki owsiane, cukier, śmietana, masło, kakao, rodzynki
II danie	
Kotlet z grochu 80g Młode ziemniaki z koperkiem 100g Ogórek małosolny 1szt Kompot truskawkowy 200ml	groch (gotowanie) cebula, czosnek, kasza jagłana, przyprawy, zioła, olej rzepakowy (smażenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), koper woda, truskawki, cukier (gotowanie)

ŚRODA - 1.07.2026

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 pieczony filet z indyka - wyrób własny 25g kawa zbożowa na mleku 200ml (1,7) suszone śliwki 20g	truskawki, cukier (smażenie) filet z indyka, sól, pieprz, zioła (pieczenie) mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa krem z brokułów z pestkami słonecznika 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, brokuł, ziemniaki, sól, pieprz, zioła, śmietanka (gotowanie), słonecznik, natka
Podwieczorek	
Biszkopt z truskawkami - wyrób własny 40g (1,3) Banan 100g	mąka pszenna, jaja, cukier, olej, cukier z wanilią, proszek do pieczenia, truskawki (pieczenie)
II danie	
Leczo warzywne z ciecierzycą 160g Ryż 100g Sok jednodniowy Kaprys 150ml	cukinia, marchew, papryka, pomidory, pieczarki, ciecierzycza, sól, pieprz, zioła (gotowanie) woda, ryż, sól (gotowanie) jabłko, marchew, pomarańcza, 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 - 2.07.2026

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 herbata miętowa, woda, cukier
Zupa	
Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 250ml (7,9)	woda, marchew, seler, pietruszka, por, kalafior, kasza jaglana, śmietana, przyprawy (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Salatka owocowa 200g Ciasto z kaszy manny 100g (1,3,7)	kiwi, mandarynka, jabłko, winogrona, rodzynki mleko, masło, kasza manna, miód, biszkopty
II danie	
Kotlet mielony 80g (1,3) Młode ziemniaki z koperkiem 100g Surówka z czerwonej kapusty 80g Kompot wieloowocowy 200ml	fopatka wieprzowa, jaja, cebula, bułka tarta, przyprawy, olej rzepakowy (smażenie) woda, ziemniaki, sól (gotowanie), koper czerwona kapusta, marchew, kukurydza, przyprawy, olej lniany woda, malina, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, agrest, wiśnia, cukier (gotowanie)

PIĄTEK - 3.07.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (1), masło 15g (7), pomidorki koktajlowe 25g, papryka 25g, biała rzodkiew 25g, szczypiorek 5g parówka z szynki (95% mięsa) z ketchupem 1szt twarożek ze szczypiorkiem - wyrób własny 25g (7) kakao na mleku 200ml (7) rodzynki 10g	twaróg, jogurt, szczypiorek, sól, pieprz, zioła kakao, mleko, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą i ryżem 250ml (7,9)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidory, czerwona soczewica, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, zioła, masło, ryż (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Wafel kukurydziany 1szt Warzywa w słupkach z dipem czosnkowym - wyrób własny (7) 70g/40ml Kabanos 25g	ogórek, papryka, marchew, kalarepa, jogurt, sól, pieprz, czosnek
II danie	
Kopytka z twarogiem i owocami 180g (1,3,7) Lemoniada 200ml	mąka pszenna, jaja, ziemniaki, sól (gotowanie), twaróg, truskawki, borówki, masło 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. **orzeczki 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.