

PONIEDZIAŁEK - 26.10.2026

Śniadanie	Składniki
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (**1**), masło 15g (**7**), pomidor 25g, ogórek 25g, papryka 25g, rukola 5g twaróg 25g (**7**)	
dżem śliwkowy - wyrób własny 25g	śliwki, cukier (smażenie)
pestki słonecznika 10g	
mleko 200ml (**7**)	mleko (gotowanie)
Zupa	
Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (**9**)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, ogórki kiszone, przyprawy, śmietana (gotowanie), koperek
Podwieczorek	
Mus owocowy 100g	
Wafel ryżowy 1szt	
Suszona żurawina 15g	
II danie	
Pieczone udko z kurczaka 80g	udko z kurczaka, cebula, przyprawy (pieczenie)
Ryż 100g	woda, ryż, sól (gotowanie)
Surówka z kapusty pekińskiej 80g	kapusta pekińska, papryka, kukurydza, marchew, przyprawy, oliej lniany

WTOREK - 27.10.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (**1**), masło 15g (**7**), pomidorki koktajlowe 25g, ogórek kiszony 25g, rzodkiewka 25g sałata 5g	
pieczona karkówka - wyrób własny 25g	karkówka wieprzowa, przyprawy, olej rzepakowy (pieczenie)
rodzynki 10g	
owsianka na mleku 200ml (**7**)	mleko, płatki owsiane, przyprawy (gotowanie)
herbata owocowa 200ml	
Zupa	
Barszcz czerwony z ziemniakami (**9**) 250ml	woda, marchew, pietruszka, seler, por, buraki, ziemniaki, przyprawy, oliwa z oliwek (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Budyń waniliowy - wyrób własny (**7**) 150ml	mleko, mąka ziemnaczana, cukier z wanilią (gotowanie)
Rogal drożdżowy (**1**) 1/2szt	
Banan 100g	
II danie	
Pieczone warzywa korzeniowe z fasolą i czosnkiem 160g	buraki, marchew, seler, ziemniaki, cebula, czosnek, przyprawy, oliwa z oliwek (pieczenie)
Kasza jaglana 100g	woda, kasza jaglana, sól (gotowanie)

ŚRODA - 28.10.2026

Śniadanie	Składniki
chleb pszenno-żytni i kajzerka 40g (**1**), masło 15g (**7**), papryka 25g, kalarepa 25g, marchewka 25g, kiełki 5g	
pieczona karkówka - wyrób własny 25g	karkówka wieprzowa, przyprawy, olej rzepakowy (pieczenie)
jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 60g (**3,7**)	jaja, masło, sól, pieprz (smażenie), szczypiorek
suszona żurawina 10g	
kakao na mleku 200ml (**7**)	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa krem z brokułów (**9**) 250ml	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuły, śmietana, przyprawy (gotowanie) natka
Podwieczorek	
Sałatka owocowa 150g	melon, banan, borówki, kiwi
Wafel kukurydziany 1szt	
II danie	
Łazanki z kiszoną kapustą i łopatką wieprzową (**1**) 180g	woda, makaron, kapusta kiszona, łopatka wieprzowa, cebula, przyprawy (gotowanie)
Sok jednodniowy Dyniogłowy 150ml	jabłko, dynia, marchew, 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 - 29.10.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i słonecznikowy 40g (**1**), masło 15g (**7**), pomidor 25g, ogórek 25g, roszponka 5g	
twarożek z rzodkiewką - wyrób własny (**7**) 25g	twaróg, rzodkiewka, przyprawy, jogurt
rodzynki 10g	
kleik ryżowy na mleku 200ml (**7**)	mleko, płatki ryzowe, przyprawy (gotowanie)
herbata rumiankowa 200ml	
Zupa	
Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) 250ml	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brokuł, fasolka, przyprawy (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Truskawkowa maślanka do picia - wyrób własny (**7**) 200ml	maślanka, truskawki, cukier
Paluch drożdżowy (**1**) 1/2szt	
Borówki 100g	
II danie	
Pieczony filet z miruny w panierce (**1,3,4**) 80g	miruna, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, przyprawy (pieczenie)
Puree ziemniaczane z koperkiem 100g	woda, ziemniaki, przyprawy (gotowanie), koperek
Surówka z białej kapusty z marchewką 80g	biała kapusta, marchew, przyprawy, olej lniany

PIĄTEK - 30.10.2026

Śniadanie	Składniki
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (**1**), masło 15g (**7**), pomidorki koktajlowe 25g, papryka 25g, biała rzodkiew 25g, szczypiorek 5g	
pieczony filet z indyka - wyrób własny 25g	filet z indyka, przyprawy, olej rzepakowy (pieczenie)
pestki dyni 10g	
kawa zbożowa na mleku 200ml (**7**)	mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa krem z pieczonej dyni z kokardkami (**1,7**) 290ml	woda, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, cebula, czosnek, śmietana, przyprawy, makaron (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Ciasto dyniowe - wyrób własny (**1,3**) 40g	dynia, mąka pszenna, olej rzepakowy, cukier, jaja, sok pomarańczowy, proszek do pieczenia (pieczenie)
Mandarynka 100g	
II danie	
Racuchy drożdżowe z dyni z jogurtem naturalnym 3szt (**1,3,7**)	dynia, mąka pszenna, jaja, mleko, drożdże, przyprawy, olej (smażenie), jogurt

Alergeny występujące w posiłkach:

1. **zboża zawierające gluten** (pszenica, jęczmień, owies, orkisz oraz produkty pochodne)
2. **skorupiaki** i produkty pochdne
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 właskie, 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.



PONIEDZIAŁEK - 2.11.2026

Śniadanie	Składniki
chleb pszenno-żytni i razowy 40g (**1**), masło 15g (**7**),	
pomidor 25g, ogórek kiszony 25g, papryka 25g, rukola 5g	
pasta czerwonej soczewicy z czosnkiem i papryką - wyrób własny 25g	czerwona soczewica, czosnek, papryka, przyprawy
twaróg 25g (**7**)	
pestki słonecznika 10g	
mleko 200ml (**7**)	mleko (gotowanie)
Zupa	
Zupa brukselkowa z ziemniakami (**7,9**) 250ml	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brukselka, przyprawy, śmieta (gotowanie), koperek
Podwieczorek	
Kisiel z jabłkiem - wyrób własny 200ml	woda, sok porzeczkowy, mąka ziemniaczana, cukier, jabłko, (gotowanie)
Pieczywo chrupkie (**1**) 1szt	
Gruszka 100g	
II danie	
Kotlet mielony 80g (**1,3**)	łopatka wieprzowa, cebula, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy
Ziemniaki z koperkiem 100g (**1**)	woda, ziemniaki, przyprawy (gotowanie), koperek
Marchewka z groszkiem na maśle (**7**)	marchew, gorszek, masło, przyprawy (smażenie)

WTOREK - 3.11.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i wieloziarnisty 40g (**1**), masło 15g (**7**),	
pomidorki koktajlowe 25g, ogórek 25g, rzodkiewka 25g,	
sałata 5g	
pieczony filet z indyka - wyrób własny 25g	filet z indyka, przyprawy, olej rzepakowy (pieczenie)
suszona żurawina 10g	
zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (**7**)	mleko, kasza jaglana, przyprawy (gotowanie)
herbata owocowa 200ml	
Zupa	
Zupa krem z cukini (**9**) 250ml	woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, cukinia, przyprawy, oliwa z oliwek (gotowanie), koperek
Podwieczorek	
Jogurt jagodowy - wyrób własny (**7**) 150ml	jogurt, mleko, jagody, cukier
Wafel kukurydziany 1szt	
Banan 10g	
II danie	
Ryż warzywami i ciecierzycą i rukolą 180g	woda, ryż, przyprawy, brokuł, marchew, ciecierzyca, czosnek, cebula (gotowanie), rukola

ŚRODA - 4.11.2026

Śniadanie	Składniki
chleb pszenno-żytni i dyniowy 40g (**1**), masło 15g (**7**),	
papryka 25g, kalarepa 25g, marchewka 25g, kiełki 5g	
pieczony filet z indyka - wyrób własny 25g	filet z indyka, przyprawy, olej rzepakowy (pieczenie)
jajako na twardo 1/2szt (**3**)	jaja (gotowanie)
rodzynki 10g	
kakao na mleku 200ml (**7**)	mleko, kakao, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa solferino 250ml (**9**)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, pomidory, oliwa z oliwek, przyprawy (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Rogaliki z powidłami śliwkowymi - wyrób własny (**1,3,7**)	mąka pszenna, jaja, masło, cukier z wanilią, drożdże, śliwki, cukier (pieczenie)
Borówki 100g	
Mleko do picia 150ml	
II danie	
Panierowany filet z łososia (**1,3**) 80g	łosoś, jaja, bułka tarta, przyprawy, olej rzepakowy (smażenie)
Ziemniaki z koperkiem 100g	woda, ziemniaki, sól (gotowanie)
Surówka z rzodkiewki z ogórkiem 80g	rzodkiewka, ogórek, przyprawy, olej lniany
Sok jednodniowy Filemon 150ml	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 - 5.11.2026

Śniadanie	Składniki
~szwedzki stół~	
chleb pszenno-żytni i słonecznikowy 40g (**1**), masło 15g (**7**), pomidor 25g, ogórek 25g, roszponka 5g	
twarożek brzoskwiniowy - wyrób własny (**7**) 25g pestki dyni 10g	twaróg, brzoskwinie
zupa mleczna z zacierkami 200ml (**1,3,7**)	mleko, makaron, sól (gotowanie)
herbata rumiankowa 200ml	
Zupa	
Zupa pieczarkowa (**7,9**)	woda, marchew, seler, pietruszka, por, pieczarki, ziemniaki, przyprawy, śmietana (gotowanie), natka
Podwieczorek	
Paluch drożdżowy (**1**) 1/2szt Twarożek czekoladowy - wyrób własny (**7**) Mandarynka 100g	twaróg, jogurt, kakao, miód
II danie	
Spaghetti bolognese z wiórkami sera (**1,7**) 180g	łopatka wieprzowa, cebula, czosenk, pomidory, marchew, przyprawy, oliwa z oliwek, woda, makaron (gotowanie), świeża bazylia, ser

PIĄTEK - 6.11.2026

Śniadanie	Składniki
chleb pszenno-żytni i grahamka 40g (**1**), masło 15g (**7**), pomidorki koktajlowe 25g, papryka 25g, biała rzodkiew 25g, szczypiorek 5g	
pieczona szynka wieprzowa - wyrób własny 25g suszone śliwki 10g	szynka wieprzowa, przyprawy, olej rzepakowy (pieczenie)
kawa zbożowa na mleku 200ml (**7**)	mleko, kawa zbożowa, cukier (gotowanie)
Zupa	
Zupa krem z pieczonej papryki z pestkami słonecznika i natką pietruszki (**9**)	woda, marchew, pietruszka, seler, por, papryka, przyprawy (gotowanie), pestki słonecznika, natka
Podwieczorek	
Sałatka jarzynowa z jajkiem na liściu sałaty - wyrób własny (**3,9**) 40g Weka (**1**) 20g	ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, ogórek kiszony, kukurydza, jabłko, jaja, przyprawy (gotowanie), majonez, sałata
II danie	
Pampuchy z polewą jagodową i gruszką (**1,3,7**) 2szt	pampuchy (gotowanie na parze), jogurt, jagody, cukier, gruszka

Alergeny występujące w posiłkach:

1. **zboża zawierające gluten** (pszenica, jęczmień, owies, orkisz oraz produkty pochodne)
2. **skorupiaki** i produkty pochdne
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 właskie, 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.