

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 18.08.2025 do 22.08.2025.....	2
Poniedziałek 18.08.2025.....	2
Śniadanie.....	2
II Śniadanie	2
Obiad	2
Wtorek 19.08.2025.....	4
Śniadanie.....	4
II Śniadanie	4
Obiad	4
Środa 20.08.2025.....	6
Śniadanie.....	6
II Śniadanie	6
Obiad	6
Czwartek 21.08.2025.....	8
Śniadanie:.....	8
II Śniadanie:	8
Obiad	8
Piątek 22.08.2025	10
Śniadanie:	10
II Śniadanie:	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):.....	11

Jadłospis obowiązujący od 18.08.2025 do 22.08.2025

Poniedziałek 18.08.2025

Śniadanie

Zacierka na mleku, bułka pszenna z masłem, pasta serowo-jajeczna, warzywa, herbata z cytryną.

Składniki:

- **mleko**,
- zacierka (**gluten pszenny, jaja**),
- bułka pszenna (**gluten pszenny**),
- masło (**mleko**),
- twaróg półtłusty (**mleko**),
- **jaja**,
- sałata,
- rzodkiewka,
- pomidor,
- herbata
- cytryna.

II Śniadanie

Arbuz, chrupki kukurydziane.

Składniki:

- arbuzy,
- chrupki kukurydziane.

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem.

Składniki:

- kurczak,
- ogórki kiszone,
- ryż,
- marchewka,
- pietruszka,
- por,
- cebula,
- **seler**,
- jogurt naturalny (**mleko**),
- przyprawy.

Jajo sadzone z ziemniakami, sałata na jogurcie, kompot.

Składniki:

- ziemniaki,
- **jaja**,
- sałata,
- jogurt naturalny (**mleko**),
- olej rzepakowy,
- przyprawy,
- kompot.

Kompot

Składniki:

- wiśnia, cukier.

Zestaw zawiera:

- zacierka na mleku 200ml
- kanapki z masłem, pasta serowo-jajeczna, warzywa 100g,
- herbata 200ml
- arbus 150g
- zupa 250 ml
- jajo sadzone z ziemniakami 200g,
- sałata na jogurcie 60g
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

Wtorek 19.08.2025

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku, kanapki z masłem, pasta rybna, warzywa, herbata.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- kawa zbożowa (**gluten żytni, jęczmienny**),
- masło (**mleko**),
- makrela (**ryby**),
- ogórek kiszony,
- papryka,
- herbata,
- cukier.

II Śniadanie

Tosty hawajskie.

Składniki:

- pieczywo pszenne (**gluten pszenny**),
- ser żółty (**mleko**),
- szynka konserwowa (**soja**),
- ananas,
- ketchup.

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami.

Składniki:

- ćwiartka drobiowa,
- marchewka,
- pietruszka,
- por,
- cebula,
- **seler**,
- ziemniaki,
- groszek zielony,
- cukinia,
- papryka.
- sok z cytryny,
- przyprawy.

Gulasz wołowy z warzywami i kaszą bulgur, buraczki z cebulką, kompot z czarnej porzeczki.

Składniki:

- wołowina extra,
- kasza bulgur,
- czerwone buraczki,
- cebula,
- marchewka,
- pulpa pomidorowa,
- mąka pszenna (**gluten pszenny**),
- olej rzepakowy,
- przyprawy,
- owoc.

Kompot

Składniki:

- czarna porzeczka, cukier.

Zestaw zawiera:

- kawa zbożowa na mleku 200ml
- pieczywo z masłem, pasta rybna, warzywa 100g,
- herbata 200ml
- tosty 150g
- zupa 250 ml
- wołowina z kaszą 220 g
- sałatka z buraczków 60 g
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

Środa 20.08.2025

Śniadanie

Ryż na mleku, stół szwedzki: kanapki z masłem, kurczak gotowany, kabanosy wieprzowe, ser żółty, jajo gotowane, warzywa.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**),
- masłem (**mleko**),
- kurczak gotowany (**soja**),
- kabanosy wieprzowe (**soja**),
- ser żółty (**mleko**),
- **jaja**,
- pomidor,
- sałata,
- rzodkiewka,
- szczypiorek.

II Śniadanie

Kisiel z gruszką.

Składniki:

- kisiel,
- gruszka,

Obiad

Zupa brokułowa z ryżem.

Składniki:

- żeberka wieprzowe,
- brokuły,
- marchewka,
- pietruszka,
- por,
- cebula,
- **seler**,
- jogurt naturalny (**mleko**),
- przyprawy.

Leczo warzywno-mięsne z ziemniakami, kompot śliwkowy, owoc.

Składniki:

- ziemniaki,

- cukinia,
- pieczarki,
- papryka,
- pomidory,
- cebula,
- olej rzepakowy,
- przyprawy,
- owoc.

Kompot

Składniki:

- truskawka, cukier.

Zestaw zawiera:

- ryż na mleku 200g,
- pieczywo z masłem, wędliny i warzywa 100g.
- kisiel z gruszką 150g
- zupa: 250ml
- leczo z ziemniakami 260g,
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

Czwartek 21.08.2025

Śniadanie:

Kakao na mleku, kanapki z masłem, twarożek ze szczypiorkiem, warzywa, herbata.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- kakao,
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**),
- masłem (**mleko**),
- twaróg półtłusty (**mleko**),
- ogórek,
- papryka,
- szczypiorek,
- herbata,
- cukier.

II Śniadanie:

Rogal z masłem i miodem naturalnym.

Składniki:

- rogal (**gluten pszenny, jaja**),
- masło (**mleko**),
- miód naturalny.

Obiad

Zupa szpinakowa z makaronem.

Składniki:

- ćwiartka z kurczaka,
- szpinak,
- makaron (**gluten pszenny**),
- marchewka,
- pietruszka,
- **seler**,
- por,
- cebula,
- jogurt naturalny (**mleko**)
- przyprawy.

Burgery rybne z kaszą kuskus, warzywa na parze z sosem serowym, kompot.

Składniki:

- filet z miruny (**ryby**),
- kasza kuskus,
- bułka pszenna (**gluten pszenny**),
- **jaja**,
- olej rzepakowy,
- kalafior,
- brokuły,
- marchewka,
- ser żółty (**mleko**),
- przyprawy.

Kompot

Składniki:

- wiśnia, cukier.

Zestaw zawiera:

- kakao na mleku 200ml,
- kanapki z masłem, twaróg, warzywa 100g, herbata 200ml.
- rogal z masłem i miodem 120g,
- zupa szpinakowa: 250ml
- burgery z kaszą 200g,
- warzywa na parze z serem żółtym 60g,
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

Piątek 22.08.2025

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku, kanapki z masłem, pasta z szynki i jajka, warzywa, herbata.

Składniki:

- płatki kukurydziane,
- mleko 2% (**mleko**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny**),
- masło (**mleko**),
- szynka z indyka (**soja**),
- **jaja**,
- pomidor,
- zielony ogórek,
- herbata.

II Śniadanie:

Kasza manna na gęsto z musem owocowym.

Składniki:

- **mleko**,
- kasza manna (**gluten pszenny**),
- truskawki,
- miód naturalny.

Obiad

Zupa grochowa.

Składniki:

- ćwiartka z kurczaka,
- groch połówki,
- ziemniaki,
- marchew,
- pietruszka,
- **seler**,
- por,
- cebula,
- przyprawy.

Kluski ziemniaczane z sosem szpinakowo- śmietankowym, tarta marchewka ze słonecznikiem, kompot.

Składniki:

- ziemniaki,

- mąka pszenna (**gluten pszenny**),
- mąka ziemniaczana,
- **jaja**,
- szpinak,
- cebula,
- serek topiony (**mleko**),
- śmietanka 12% (**mleko**),
- olej rzepakowy,
- marchewka,
- pestki słonecznika,
- przyprawy.

Kompot

Składniki:

- śliwki, cukier.

Zestaw zawiera:

- płatki kukurydziane na mleku 200ml,
- kanapki z masłem, pasta z szynki z jajem, warzywami 100g,
- herbata 200g,
- kasza manna z polewą 150g,
- zupa grochowa 250 ml,
- kopytka z sosem szpinakowo-śmietankowym 200g,
- surówka 60g,
- owoc 50g,
- kompot: 200ml.

Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem
2. Ilość cukru: 6 g w 200 ml kompotu
3. Poszczególne elementy w jadłospisie mogą ulec zmianie. Woda mineralna podawana jest między posiłkami bez ograniczeń.
4. Do przygotowywania potraw w przedszkolu wykorzystywany jest piec konwekcyjno-parowy.
5. Wszystkie potrawy, ciasta i desery sporządzane są własnoręcznie przez Panie kucharki.