

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 13.10.2025 do 17.10.2025.....	2
Poniedziałek 13.10.2025.....	2
Śniadanie.....	2
Obiad.....	2
Deser.....	2
Wtorek 14.10.2025.....	4
Śniadanie.....	4
Obiad.....	4
Deser.....	4
Kolorowe warzywa.....	4
Śniadanie.....	6
Obiad.....	6
Deser.....	6
Czwartek 16.10.2025.....	8
Śniadanie:.....	8
Obiad.....	8
Deser:.....	8
Piątek 17.10.2025.....	10
Śniadanie:.....	10
Obiad.....	10
Deser:.....	10
Legenda (objaśnienia):.....	11

Jadłospis obowiązujący od 13.10.2025 do 17.10.2025

Poniedziałek 13.10.2025

Śniadanie

Zacierka na mleku, bułka pszenna, z masłem, pasta serowo-jajeczna z warzywami, herbata, owoc.

Składniki:

- **mleko**,
- makaron zacierka (**gluten pszenny**),
- masło (**mleko**),
- twaróg półtłusty (**mleko**),
- **jaja**,
- szczypiorek,
- rzodkiewka,
- pomidor,
- herbata owocowa,
- jabłko.

Obiad

Żurek z ziemniakami.

Składniki:

- kurczak,
- marchewka,
- pietruszka,
- **seler**,
- ziemniaki,
- por,
- cebula,
- żurek (**gluten żytni**),
- jogurt naturalny (**mleko**),
- przyprawy.

Deser

Deser truskawkowo-jogurtowy, chrupki kukurydziane,.

Składniki:

- jogurt naturalny (**mleko**),
- truskawki,
- cukier,
- chrupki kukurydżiane..

Spaghetti z mięsem i warzywami, surówka z kalarepki z papryką, kompot.

Składniki:

- makaron spaghetti(**gluten pszenny**),
- szynka wieprzowa,
- pulpa pomidorowa,
- marchewka,
- cebula,
- przyprawy,
- kalarepa,
- papryka,
- olej rzepakowy,
- przyprawy.

Kompot

Składniki:

- wiśnia, cukier.

Zestaw zawiera:

- zacierka na mleku 200ml
- kanapki z masłem, pastą i warzywami 100g,
- herbata 200ml,
- owoc 50g
- zupa 250 ml,
- deser 150g,
- spaghetti 200g,
- surówka 60g,
- kompot: 200 ml

Wtorek 14.10.2025

Śniadanie

Kakao na mleku, stół szwedzki: kanapki z masłem, kurczak gotowany, kabanosy wieprzowe, ser żółty, jajo gotowane z warzywami, owoc.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- kakao,
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**),
- masłem (**mleko**),
- kurczak gotowany (**soja**),
- **jaja**,
- ser żółty (**mleko**),
- rzodkiewka,
- szczypiorek,
- owoc.

Obiad

Zupa klopsikowa z ziemniakami.

Składniki:

- karkówka wieprzowa,
- marchewka,
- pietruszka,
- ziemniaki
- por,
- cebula,
- **seler**,
- por,
- jogurt naturalny (**mleko**),
- przyprawy.

Deser

Kolorowe warzywa.

Składniki:

- kalarepa,
- pomidorki koktajlowe,
- rzodkiewka,
- sałata,
- ogórek zielony,
- papryka kolorowa.

Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i polewą jogurtową, tarta marchewka z pomarańczą i prażonym słonecznikiem, lemoniada, owoc.

Składniki:

- ryż biały,
- jabłka,
- masło (**mleko**),
- cynamon, jogurt naturalny (**mleko**),
- olej rzepakowy,
- przyprawy,
- owoc.

Lemoniada.

Składniki:

- woda,
- cytryna,
- cukier.

Zestaw zawiera:

- kakaona mleku 200g,
- pieczywo z masłem, wędliny i warzywa 100g.
- owoc 50g,
- zupa: 250ml,
- kolorowe warzywa 150g,
- ryż zapiekany 200g,
- surówka 60g
- lemoniada 200 ml

Środa 15.10.2025

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku , kanapki z masłem pasta rybno-jajeczna z warzywami, herbata z warzywami, owoc.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- płatki ryżowe,
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**),
- masłem (**mleko**),
- makrela (**ryby**),
- **jaja**,
- ogórek kiszony,
- papryka czerwona,
- herbata,
- owoc.

Obiad

Zupa szpinakowa z zacierką.

Składniki:

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

Deser

Tosty z serem, szynką, ananasem i ketchupem.

Składniki:

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

Kotlet rybny z ziemniakami, warzywa na parze z sosem serowym, kompot śliwkowy, owoc.

Składniki:

- miruna filet (**ryby**),
- **jaja**,
- bułka pszenna (**gluten pszenny**),
- kalafior,
- brokuły,
- fasolka szparagowa,
- ser żółty,
- olej rzepakowy,
- przyprawy,
- owoc.

Kompot.

Składniki:

- woda,
- śliwki,
- cukier.

Zestaw zawiera:

- płatki ryżowe na mleku 200g,
- pieczywo z masłem, pasta rybno-jajeczna, warzywa 100g,
- owoc 50g,
- tosty 120g
- zupa: 250ml
- kotlet rybny z ziemniakami 210g,
- surówka 60g
- owoc 50g
- kompot 200 ml.

Czwartek 16.10.2025

Śniadanie:

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

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- kawa zbożowa (**gluten żytni, jęczmienny**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**),
- masłem (**mleko**),
- twaróg półtłusty (**mleko**),
- papryka,
- ogórek zielony,
- herbata,
- cukier.

Obiad

Włoska zupa jarzynowa z ziemniakami.

Składniki:

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

Deser:

Ciasto ucierane ze śliwkami .

Składniki:

- mąka pszenna (**gluten pszenny**),
- **jaja**,
- olej,
- cukier,
- proszek do pieczenia,
- śliwki.

Gulasz wołowy z warzywami i kaszą pęczak, surówka z kiszonej kapusty z porem, marchewką i oliwą, kompot truskawkowy.

Składniki:

- wołowina ekstra b/k,
- marchew,
- cebula,
- koncentrat pomidorowy,
- mąka (**gluten pszenny**),
- olej rzepakowy,
- kasza pęczak (**gluten jęczmienny**),
- kapusta kiszona,
- marchewka,
- por,
- olej rzepakowy,
- przyprawy.

Kompot truskawkowy.

Składniki:

- truskawki,
- cukier.

Zestaw zawiera:

- kawa zbożowa 200ml,
- kanapki z masłem, ser żółty, warzywa 100g,
- herbata 200ml,
- owoc 50g,
- zupa pomidorowa: 250ml
- ciasto ucierane z owocami 120g,
- gulasz z kaszą 200g,
- surówka z kiszonej kapusty 60g,
- kompot: 200 ml

Piątek 17.10.2025

Śniadanie:

Płatki orkiszowe na mleku, bułka pszenna z masłem, pasztet drobiowy z warzywami, herbata, owoc.

Składniki:

- płatki orkiszowe (**gluten orkiszowy**),
- mleko 2% (**mleko**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny**),
- masło (**mleko**),
- mięso drobiowe,
- marchewka,
- pietruszka,
- pomidor,
- szczypiorek,
- herbata,
- owoc..

Obiad

Zupa grochowa.

Składniki:

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

Deser:

Duet owocowy.

Składniki:

- banany,
- jabłka.

Pierogi ruskie z cebulką, surówka z selera z pestkami dyni, marchewką i jogurtem, kompot.

Składniki:

- twaróg półtłusty (**mleko**),
- **jaja**,
- mąka pszenna (**gluten pszenny**)
- ziemniaki,
- cebula,
- olej rzepakowy,
- przyprawy.

Kompot

Składniki:

- czarna porzeczka,
- cukier.

Zestaw zawiera:

- płatki na mleku 200ml,
- kanapki z masłem, pasztet, warzywa 100g,
- herbata 20ml,
- owoc 50g,
- zupa grochowa 250 ml,
- duet owocowy 150g,
- pierogi ruskie 200g,
- surówka 60g,
- kompot: 200ml.

Legenda (objaśnienia):

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