

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 20.10.2025.2025 do 20.10.2025.....	2
Poniedziałek 20.10.2025.....	2
Śniadanie.....	2
Obiad.....	2
Wtorek 21.10.2025.....	4
Śniadanie.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Obiad.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Środa 22.10.2025.....	6
Śniadanie.....	4
Obiad.....	4
Czwartek 23.10.2025.....	8
Śniadanie:.....	8
Obiad.....	8
Piątek 24.10.2025	10
Śniadanie:	10
Obiad.....	10
Legenda (objaśnienia):.....	11

Jadłospis obowiązujący od 20.10.2025 do 24.10.2025

Poniedziałek 20.10.2025

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku, bułka żytnia z masłem, szynka gotowana z warzywami, herbata, owoc.

Składniki:

- **mleko**,
- płatki jęczmienne (**gluten jęczmienny**),
- bułka żytnia (**gluten żytni**),
- masło (**mleko**),
- szynka gotowana (**soja**),
- sałata,
- ogórek,
- pomidor,
- herbata owocowa,
- owoc.

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami.

Składniki:

- mięso wieprzowe,
- marchewka,
- pietruszka,
- **seler**,
- ogórki kiszone,
- ziemniaki,
- por,
- cebula,
- jogurt naturalny (**mleko**),
- przyprawy.

Deser

Banany.

Naleśniki z serem i dżemem, surówka z marchewki , selera i jabłka z pestkami słonecznika, lemoniada.

Składniki:

- **mleko**,
- mąka (**gluten pszenny**),
- **jaja**,
- twaróg półtłusty (**mleko**),
- dżem truskawkowy,
- cukier waniliowy,
- olej rzepakowy,
- marchewka,
- **seler**,
- jabłka,
- pestki słonecznika,
- przyprawy.

Lemoniada

Składniki:

- cytryna, pomarańcze, cukier.

Zestaw zawiera:

- płatki jęczmienne na mleku 200ml
- bułka z masłem, szynką i warzywami 100g,
- herbata 200ml,
- owoc 50g
- zupa 250 ml,
- banan 150g,
- naleśniki 200g,
- surówka 60g,
- kompot: 200 ml

Wtorek 21.10.2025

Śniadanie

Bawarka, kanapki z masłem, pasta brokułowa z jajkiem i warzywami, owoc.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- herbata,
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**),
- masłem (**mleko**),
- brokuły,
- **jaja**,
- papryka słupki,
- szczypiorek,
- owoc.

Obiad

Rosół domowy z makaronem i zielona pietruszką.

Składniki:

- ćwiartka drobiowa,
- marchewka,
- pietruszka,
- por,
- cebula,
- **seler**,
- makaron nitka (**gluten pszenny**),
- natka pietruszki,
- przyprawy.

Deser

Maślanka z owocami i orzechami.

Składniki:

- maślanka (**mleko**),
- maliny,
- **orzechy**,
- cukier.

Kurczak pieczony z ziemniakami puree z koperkiem, sałatka z buraczków z cebulką, kompot wiśniowy.

Składniki:

- pałki z kurczaka,

- ziemniaki,
- buraczki,
- cebula,
- koperek,
- olej rzepakowy,
- przyprawy.

Kompot.

Składniki:

- woda,
- wiśnie,
- cukier.

Zestaw zawiera:

- bawarka 200g,
- pieczywo z masłem, pasta i warzywa 100g.
- owoc 50g,
- zupa: 250ml,
- maślanka 150g,
- pałka z kurczaka 90g
- ziemniakami 150g,
- sałatka 60g
- kompot 200 ml.

Środa 22.10.2025

Śniadanie

Mleko czekoladowe , Stół szwedzki: kanapki z masłem, kurczak gotowany, kabanosy, ser camembert, jaja gotowane, warzywami, owoc.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- kakao,
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**),
- masłem (**mleko**),
- kurczak gotowany(**soja**),
- **jaja**,
- ser camembert (**mleko**),
- papryka czerwona,
- ogórek,
- sałata,
- pomidorki,
- owoc.

Obiad

Zupa z soczewicy czerwonej.

Składniki:

- ćwiartka drobiowa,
- soczewica,
- ziemniaki,
- marchewka,
- pietruszka,
- szpinak,
- por,
- cebula,
- **seler**,
- przyprawy.

Deser

Kisiel z gruszką.

Składniki:

- kisiel poziomkowy,
- gruszka.

Makaron penne z indykiem w sosie szpinakowo-serowym, surówka z kapusty z marchewką i koperkiem, kompot truskawkowy.

Składniki:

- makaron penne (**gluten pszenny**),
- filet z indyka,
- szpinak,
- ser żółty (**mleko**),
- serek topiony (**mleko**),
- cebula,
- olej rzepakowy,
- przyprawy.

Kompot.

Składniki:

- woda,
- truskawki,
- cukier.

Zestaw zawiera:

- mleko czekoladowe 200g,
- pieczywo z masłem, wędlina, kabanosy, jaja, ser i warzywa 100g,
- owoc 50g,
- zupa: 250ml
- makaron z indykiem w sosie szpinakowo serowym 200g,
- surówka 60g,
- kompot 200 ml.

Czwartek 23.10.2025

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku, kanapki z masłem, pasta z makreli z jajkiem, warzywa, herbata, owoc.

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- płatki owsiane (**gluten owsiany**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**),
- masłem (**mleko**),
- makrela (**ryby**),
- **jaja**,
- ogórek zielony,
- rzodkiewka,
- herbata.

Obiad

Zupa brokułowa z zacierką.

Składniki:

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

Deser:

Pudding chia z owocami .

Składniki:

- **mleko**,
- nasiona chia,

- truskawki,
- cukier.

Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami, ogórek słupki, kompot wiśniowy..

Składniki:

- szynka wieprzowa b/k,
- ryż,
- kapusta biała,
- cebula,
- pulpa pomidorowa,
- mąka (**gluten pszenny**),
- olej rzepakowy,
- przyprawy.

Kompot wiśniowy.

Składniki:

- woda,
- wiśnie,
- cukier.

Zestaw zawiera:

- płatki na mleku 200ml,
- kanapki z masłem, pastą i warzywami 100g,
- herbata 200ml,
- owoc 50g,
- zupa brokułowa 250ml
- pudding chia 150g,
- gołąbki w sosie z ziemniakami 220g,
- ogórek słupki 50g,
- kompot: 200 ml

Piątek 24.10.2025

Śniadanie:

Mleko, kanapki z masłem, pasztet drobiowy z warzywami, herbata, owoc.

Składniki:

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami.

Składniki:

- ćwiartka z kurczaka,
- buraki,
- marchew,
- pietruszka,
- **seler**,
- por,
- cebula,
- ziemniaki,
- jogurt naturalny (**mleko**),
- zielona pietruszka,
- przyprawy.

Deser:

Taca warzyw.

Składniki:

- rzodkiewka,

- sałata,
- pomidorki koktajlowe,
- ogórek zielony,
- papryka.

Ryba w warzywach z kaszą kuskus, kalarepka do chrupania, kompot porzeczkowy.

Składniki:

- filet z morskczuka (**ryby**),
- kasza kuskus,
- kalarepa,
- **jaja**,
- bułka tarta (**gluten pszenny**),
- marchewka,
- pietruszka,
- seler,
- cebula,
- olej rzepakowy,
- przyprawy.

Kompot

Składniki:

- czarna porzeczka,
- cukier.

Zestaw zawiera:

- mleko 200ml,
- kanapki z masłem, pasztet, warzywa 100g,
- herbata 20ml,
- owoc 50g,
- barszcz czerwony 250 ml,
- taca warzyw 150g,
- ryba w warzywach z kaszą 200g,
- kalarepka 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