

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 28.09.2026 do 09.10.2026 r.	3
Poniedziałek 28.09.2026	3
Śniadanie	3
Pierwsze danie:	3
Podwieczorek	3
Drugie danie:	4
Wtorek 29.09.2026	5
Śniadanie:	5
Podwieczorek:	5
Pierwsze danie:	5
Drugie danie:	5
Środa 30.09.2026	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	6
Podwieczorek:	6
Drugie danie:	6
Czwartek 01.10.2026	7
Piątek 02.10.2026	7
Śniadanie	7
Pierwsze danie:	8
Podwieczorek:	8
Drugie danie:	8
Poniedziałek 05.10.2026	8
Śniadanie:	8
Pierwsze danie:	9
Podwieczorek	9
Drugie danie:	9
Wtorek 06.10.2026	9
Śniadanie	9
Pierwsze danie:	9
Podwieczorek	10
Drugie danie:	10
Środa 07.10.2026	11
Śniadanie:	11

Podwieczorek:.....	11
Pierwsze danie:.....	11
Drugie danie:	11
Czwartek 08.10.2026.....	12
Śniadanie.....	12
Pierwsze danie:.....	12
Podwieczorek:.....	12
Drugie danie:	12
Piątek 09.10.2026.....	12
Śniadanie.....	12
Pierwsze danie:.....	13
Podwieczorek:.....	13
Drugie danie:	13
Legenda (objaśnienia):	14

Jadłospis obowiązujący od 28.09.2026 do 09.10.2026 r.

Poniedziałek 28.09.2026

Śniadanie

Zacierka na mleku

Składniki:

- **zacierka, mleko,**

Bułka pszenna z masłem, pasta serowo- jajeczna ze szczypiorkiem, rzodkiewka, pomidor

Składniki:

- **pieczywo mieszane, masło,** twaróg, jaja, szczypiorek, rzodkiewka

Herbata owocowa

Składniki:

- Herbata owocowa

Pierwsze danie:

Żurek z ziemniakami

Składniki:

- Żeberka wieprzowe, ziemniaki, **zakwas żurek naturalny,** marchewka, pietruszka, **seler,** por, cebula, koperek, przyprawy

Podwieczorek

Deser truskawkowo- jogurtowy, chrupki kukurydziane

Składniki:

- **jogurt naturalny,** truskawki, chrupki kukurydziane

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Drugie danie:

Zapiekanka makaronowa z sosem bolonese i sosem beszamel

Składniki:

- szynka wieprzowa, **makaron świderki**, cebula, pulpa pomidorowa, **ser żółty**, **mąka pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z kalarepki i papryki

Składniki:

- kalarepa, papryka, oliwa, przyprawy

Jabłko

Kompot śliwkowy

Wtorek 29.09.2026

Śniadanie:

Stół szwedzki

Składniki:

- **Pieczewo, masło, jaja, ser żółty**, szynka drobiowa gotowana, **ser camembert**, kabanosy, ogórek, papryka, pomidor, sałata

Kakao na mleku

Składniki:

- **Mleko**, kakao, cukier,

Podwieczorek:

Kolorowe warzywa na talerzu

Pierwsze danie:

Zupa jarzynowa

Składniki:

- ćwiartki drobiowe, ziemniaki, marchewka, pietruszka, **seler**, por, cebula,

Drugie danie:

Filet soute z ryżem i sosem koperkowym

Składniki:

- filet drobiowy, **jaja, mąka pszenna**, ryż, cebula, koperek

Marchewka z groszkiem

Lemoniada

Gruszka

Środa 30.09.2026

Śniadanie

Kanapki (pieczywo mieszane) z masłem, pasta z ciecierzycy, papryka, ogórek kiszony

Składniki:

- **pieczywo mieszane, masło**, ciecierzycy konserwowa, papryka czerwona, ogórek kiszony,

Płatki ryżowe na mleku

Składniki:

- **Mleko**, płatki ryżowe,

Herbata z cytryną

Pierwsze danie:

Zupa krem z białych z pestkami dyni

Składniki:

- marchewka, pietruszka, **seler**, kalafior, ziemniaki, por, cebula, **jogurt naturalny**, pietruszka zielona, przyprawy, pestki dyni,

Podwieczorek:

Budyń śmietankowy

Drugie danie:

Kotlet rybny z miruny z ziemniakami

Składniki:

- ziemniaki, **filet z miruny, jaja, bułka tarta**, olej rzepakowy, przyprawy

Warzywa na parze

Woda z pomarańczą

Czwartek 01.10.2026

Śniadanie

Kanapki z masłem, ser gouda, ogórek zielony,

Składniki:

- **Pieczewo, masło, ser żółty**, ogórek, sałata

Kawa zbożowa

Składniki:

- **Mleko, kawa zbożowa,**

Pierwsze danie:

Krupnik jarski

Składniki:

- marchewka, pietruszka, **seler**, por, cebula, ziemniaki, **masło**, przyprawy

Podwieczorek:

Rogal z masłem i miodem

Drugie danie:

Ragoute strączkowe z warzywami z kaszą pęczak

Składniki:

- kapusta biała, soczewica, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, **mąka pszenna, kasza pęczak**, przyprawy

Surówka z kiszonej kapusty z porem, marchewką i oliwą

Kompot porzeczkowy

Arbuz

Piątek 02.10.2026

Śniadanie

Kanapki z masłem, pasta rybna, pomidor, szczypiorek,

Składniki:

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

- **chleb pszenny, orkiszowy, masło**, makrela w sosie pomidorowym , pomidor, szczypiorek

Płatki orkiszowe z mlekiem

Składniki:

- **mleko, płatki orkiszowe**

Pierwsze danie:

Zupa grochowa na wywarze jarskim

Składniki:

- pietruszka, **seler**, ziemniaki, marchewka, cebula, por, groch, przyprawy

Podwieczorek:

Arbuz

Drugie danie:

Jajko sadzone, ziemniaki

Składniki:

- **Jaja**, olej, ziemniaki, przyprawy

Mizeria

Kompot owocowy

Poniedziałek 05.10.2026

Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki:

- **Mleko**, płatki jęczmienne

Bułka żytnia z masłem, szynka gotowana , sałata, pomidor, ogórek zielony

Składniki:

- **Bułka żytnia, masło**, szynka gotowana , sałata, pomidor, ogórek zielony

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Herbata czarna z miodem i cytryną

Pierwsze danie:

Zupa ogórkowa

Składniki:

- żeberka wieprzowe, marchewka, pietruszka, **seler**, ziemniaki, por, cebula, ogórki kiszane, przyprawy

Podwieczorek

Maślanka z owocami, **orzechy**

Drugie danie:

Makaron w sosie szpinakowo- serowym z kurczakiem

Składniki:

- **makaron penne**, szpinak, **ser topiony**, **śmietanka 12%**, cebula, szpinak, filet drobiowy, przyprawy

Kalarepa w słupkach

Kompot owocowy

Wtorek 06.10.2026

Śniadanie

Stół szwedzki: pieczywo z masłem, sałata, szynka gotowana, ser żółty, jaja gotowane, pomidor, papryka,

Składniki:

- **Pieczywo, masło, jaja, ser żółty**, kabanosy, ogórek, papryka, pomidor, sałata

Mleko czekoladowe

Składniki:

- **Mleko**, kakao, cukier

Pierwsze danie:

Domowa zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

- mięso z kurczaka, **makaron muszelki**, marchewka, pietruszka, **seler**, por, cebula, lubczyk, natka, przyprawy

Podwieczorek

Banan

Drugie danie:

Kurczak pieczony z ziemniakami puree z koperkiem

Składniki:

- udko z kurczaka, ziemniaki, koperek, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z buraczków z cebulką

Kompot wiśniowy

Środa 07.10.2026

Śniadanie:

Pieczyno z masłem, pasta brokułowa z jajem , rzodkiewka, szczypior

Składniki:

- **Pieczyno pszenno – żytnie, masło**, pasta brokułowa z **jajem**, rzodkiewka, sałata, szczypior,

Bawarka

Składniki:

- herbata czarna, **mleko**

Podwieczorek:

Kisiel z gruszką

Pierwsze danie:

Zupa z soczewicy czerwonej

Składniki:

- marchewka, pietruszka, **seler**, por, cebula, soczewica czerwona, ziemniaki, przyprawy

Drugie danie:

Risotto z warzywami i soczewicą

Składniki:

- ryż, papryka, cukinia, papryka żółta, papryka czerwona, pieczarki, soczewica, cebula, czosnek

Surówka kapusty z marchewką, koperkiem i oliwą

Kompot owocowy

Banan

Czwartek 08.10.2026

Śniadanie

Kanapki z **masłem**, **pasta z makreli z jajkiem**, rzodkiewka

Składniki:

- **Pieczyno, masło, jaja, filet z makreli w sosie pomidorowym**, rzodkiewka

Płatki owsiane na mleku

Składniki:

- **Płatki owsiane, mleko,**

Pierwsze danie:

Zupa fasolowa

Składniki:

- marchewka, pietruszka, **seler**, por, cebula, fasola jaś, ziemniaki, lubczyk, natka pietruszki, przyprawy

Podwieczorek:

Pudding chia z sosem truskawkowym

Drugie danie:

Pierogi ruskie z cebulką, jogurtem greckim

Składniki:

- **twaróg półtłusty**, ziemniaki, **mąka pszenna, jaja**, cebula, **jogurt grecki**, olej rzepakowy, przyprawy

Marchewka do chrupania

Kompot owocowy

Gramatura:

Piątek 09.10.2026

Śniadanie

Pieczyno z masłem, pasztet z kurczaka z warzywami , ogórek, papryka czerwona, szczypiorek

Składniki:

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

- **Pieczewo pszenno – żytnie, masło**, udko drobiowe bez kości, marchewka, pietruszka, ogórek, papryka czerwona, szczypior,

Mleko, owoc

Pierwsze danie:

Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

- mięso z kurczaka, buraki, marchew, pietruszka, **seler**, ziemniaki, por, cebula, lubczyk, natka pietruszki, **jogurt naturalny**, przyprawy

Podwieczorek:

Taca warzyw

Drugie danie:

Rybne klopsy w sosie białym, kasza kuskus

Składniki:

- **dorsz, jaja**, kuskus, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, **bułka tarta, mąka pszenna, śmietanka 18%**, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z kiszonego ogórka

Kompot wiśniowy

Owoc

Legenda (objaśnienia):

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem

Ilość cukru trzcinowego: 5 g w 220 ml kompotu