

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 12.10.2026 do 23.10.2026 r.	3
Poniedziałek 12.09.2026	3
Śniadanie	3
Pierwsze danie:	3
Podwieczorek	3
Drugie danie:	4
Wtorek 13.09.2026	5
Śniadanie:	5
Podwieczorek:	5
Pierwsze danie:	5
Drugie danie:	5
Środa 14.10.2026	7
Śniadanie	7
Pierwsze danie:	7
Podwieczorek:	7
Drugie danie:	7
Piątek 16.10.2026	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:	9
Podwieczorek:	9
Drugie danie:	9
Poniedziałek 19.10.2026	9
Śniadanie:	9
Pierwsze danie:	10
Podwieczorek	10
Drugie danie:	10
Wtorek 20.10.2026	10
Śniadanie	10
Pierwsze danie:	11
Podwieczorek	11
Drugie danie:	11
Środa 21.10.2026	12
Śniadanie:	12
Podwieczorek:	12

Pierwsze danie:	12
Drugie danie:	12
Czwartek 22.10.2026.....	13
Śniadanie	13
Pierwsze danie:	13
Podwieczorek:	13
Drugie danie:	13
Piątek 23.10.2026	14
Śniadanie	14
Pierwsze danie:	14
Podwieczorek:	14
Drugie danie:	14
Legenda (objaśnienia):	15

Jadłospis obowiązujący od 12.10.2026 do 23.10.2026 r.

Poniedziałek 12.09.2026

Śniadanie

Owsianka na mleku z

Składniki:

- **Płatki owsiane, mleko**

Kanapki z masłem, szynka pieczona, papryka, pomidor,

Składniki:

- **pieczywo mieszane, masło**, szynka pieczona, papryka, pomidor,

Herbata miętowa

Składniki:

- Herbata miętowa

Pierwsze danie:

Zupa kalafiorowa na wywarze drobiowym

Składniki:

- wywar mięsny, marchewka, pietruszka, **seler**, kalafior por, ryż, cebula, koperek, przyprawy

Podwieczorek

Jogurt naturalny, jabłko

Składniki:

- **jogurt naturalny**, jabłko

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Drugie danie:

Kotlet schabowy , ziemniaki gotowane

Składniki:

- schab, **jaja, mąka pszenna, bułka tarta**, cebula, ziemniaki, przyprawy

Salata ze szczypiorkiem, rzodkiewką i sosem **jogurtowo- śmietanowym**.

Kompot porzeczkowy

Wtorek 13.09.2026

Śniadanie:

Bułka pełnoziarnista z masłem, **serek wiejski**, ogórek, papryka czerwona

Składniki:

- bułka pełnoziarnista, masło, **serek wiejski**, ogórek, papryka czerwona

Kakao

Składniki:

- **Mleko**, kakao, cukier

Podwieczorek:

Kasza manna na gęsto z sosem wiśniowym

Pierwsze danie:

Zupa krem marchewkowa na wywarze jarskim, posypane prażonymi pestkami słonecznika

Składniki:

- ziemniaki, marchewka, pietruszka, **seler**, por, cebula, słonecznik łuskany

Drugie danie:

Fasolka w sosie meksykańskim, ryż biały

Składniki:

- fasola jaś, ryż, marchewka, papryka, kukurydza, cebula, czosnek, przyprawy

Ogórek w słupkach

Kompot jabłkowy

Środa 14.10.2026

Śniadanie

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

Składniki:

- **pieczywo mieszane, masło, jaja**, szczypiorek, papryka, ogórek kiszony

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki:

- **Mleko**, płatki kukurydziane

Pierwsze danie:

Zupa z kiszonej kapusty

Składniki:

- żeberka, marchewka, pietruszka, **seler**, por, kapusta kiszona, ziemniaki, przypraw

Podwieczorek:

Banan, chrupki kukurydziane

Drugie danie:

Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i sosem truskawkowym

Składniki:

- **makaron świderki pełnoziarnisty, twaróg półtłusty, jogurt naturalny**, truskawki, miód

Marchewka do chrupania

Kompot śliwkowy

Czwartek 15.10.2026

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Śniadanie

Stół szwedzki

Składniki:

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

Kawa zbożowa

Składniki:

- **Mleko, kawa zbożowa,**

Pierwsze danie:

Zupa jarzynowa na wywarze jarskim

Składniki:

- marchew, **seler**, pietruszka, por, ziemniak, groszek zielony, cebula, przyprawy

Podwieczorek:

Taca warzyw

Składniki:

- Ogórek, kalarepa, marchewka, pomidorki koktajlowe

Drugie danie:

Gołąbki tradycyjne, sos pomidorowy, ziemniaki gotowane

Składniki:

- ryż, cebula, mięso wieprzowe szynka b/k, kapusta biała, przyprawy, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, **śmietanka18%**

Kompot truskawkowy

Piątek 16.10.2026

Śniadanie

Bułka pełnoziarnista z masłem, pasta z żółtego sera, ogórek, rzodkiewka

Składniki:

- **bułka pełnoziarnista, masło, ser żółty**, majonez, ogórek, rzodkiewka,

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki:

- Mleko, płatki orkiszowe

Pierwsze danie:

Zupa brokułowa na wywarze jarskim

Składniki:

- **włoszczyzna**, brokuł, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy

Podwieczorek:

Serek waniliowy, wafle ryżowe

Drugie danie:

Filet soute z miruny w sosie koperkowym, kasza bulgur,

Składniki:

- **filet miruna, kasza bulgur, jaja, mąka pszenna**, przyprawy

Surówka z kiszonej kapusty

Składniki:

- Kapusta kiszona, papryka czerwona, cebula, papryka, olej, przyprawy, pietruszka zielona, koperek,

Kompot owocowy

Poniedziałek 19.10.2026

Śniadanie:

Kanapki z masłem, ser żółty, schab pieczony, papryka, szczypiorek

Składniki:

- **Pieczywo mieszane, masło**, schab pieczony, papryka, szczypiorek,

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Kawa inka

Pierwsze danie:

Zupa krem z dyni, pestki prażone dyni

Składniki:

- dynia, marchewka, pietruszka, seler⁹, ziemniaki, por, cebula, prażone pestki dyni, przyprawy

Podwieczorek

Maślanka z owocami, orzechy

Drugie danie:

Kotlet mielony, ziemniaki puree

Składniki:

- szynka wieprzowa b/k, **jaja, bułka tarta**, ziemniaki gotowane przyprawy

Surówka colesław

Kompot śliwkowy

Wtorek 20.10.2026

Śniadanie

Stół szwedzki: kanapki (pieczywo mieszane) z masłem, kurczak gotowany, ser żółty, papryka kolorowa, ogórek, sałata, pomidorki koktajlowe

Składniki:

- **pieczywo mieszane, masło**, z masłem, kurczak gotowany, ser żółty, papryka kolorowa, ogórek, sałata, pomidorki koktajlowe

Przedszkole Gminne „Kraina Marzeń” w Jerzmanowej

Mleko czekoladowe

Składniki:

- **Mleko**, kakao, cukier,

Herbata owocowa

Pierwsze danie:

Zupa ryżowa z koperkiem

Składniki:

- marchewka, pietruszka, **seler**, ryż, por, cebula, koperek, natka, przyprawy

Podwieczorek

Ciastka owsiane

Drugie danie:

Łazanki bezmięsne z ciecierzycą

Składniki:

- **makaron łazanki**, pieczarki, kapusta kiszona, cebula, soczewica czerwona, olej, przyprawy

Kompot wiśniowy

Środa 21.10.2026

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku

Składniki:

- Mleko, płatki owsiane,

Kanapki (pieczywo mieszane) z masłem, pasta z makreli z jajkiem, rzodkiewka

Składniki:

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

Podwieczorek:

Sok ze świeżo wyciskanych warzyw i owoców, chrupki kukurydziane

Pierwsze danie:

Aromatyczny rosół drobiowy

Składniki:

- ćwiartki drobiowe, marchewka, pietruszka, **seler**, por, **makaron nitki**, cebula, lubczyk, natka pietruszki, przyprawy

Drugie danie:

Klopsiki drobiowe w sosie śmietankowym z kaszą jęczmienną

Składniki:

- filet drobiowy, **jaja, bułka tarta**, przyprawy, **śmietanka 18%**, koperek, **kasza jęczmienna**

Surówka z buraczków

Kompot owocowy

Czwartek 22.10.2026

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem, parówki drobiowe , ogórek, pomidor

Składniki:

- **Bułka pszenna z masłem**, parówki drobiowe , ogórek, pomidor

Mleko

Pierwsze danie:

Barszcz ukraiński

Składniki:

- marchewka, pietruszka, **seler**, buraki, fasola szparagowa, ziemniaki, por, cebula, przyprawy

Podwieczorek:

Ptasie mleczko, orzechy włoskie

Drugie danie:

Leniwe pierogi z bułką tartą

Składniki:

- **mąka pszenna, jaja, twaróg półtłusty, masło, bułka tarta**

Surówka z marchewki i pomarańczy

Kompot owocowy

Piątek 23.10.2026

Śniadanie

Pieczywo z masłem, sałatka jarzynowa , ogórek, papryka czerwona

Składniki:

- **Pieczywo pszenno – żytnie, masło** , , marchewka, pietruszka, **seler**, por, ziemniak, **jaja**, jabłko, majonez, cebula, ogórek kiszony, ogórek, papryka czerwona,

Pierwsze danie:

Zupa szczawiowa z jajkiem

Składniki:

- ćwiartki drobiowe, marchew, pietruszka, **seler**, ziemniaki, por, cebula, koncentrat szczawiu, **jaja**, natka pietruszki, **jogurt naturalny**, przyprawy

Podwieczorek:

Taca warzyw

Drugie danie:

Paluszki rybne, ziemniaki z wody,

Składniki:

- **dorsz, jaja**, ziemniaki, por, cebula, **bułka tarta, mąka pszenna**, przyprawy

Surówka z kiszzonego ogórka

Kompot porzeczkowy

Legenda (objaśnienia):

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

Ilość cukru trzcinowego: 5 g w 220 ml kompotu