



	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
PONIEDZIAŁEK 23.06.2025 r	Chleb słonecznikowy 40 g (1) masło 10g (7), sałata 1 liść , ogórek zielony 20 g , pomidor 20 g Jajecznica 35g (3) na maśle(7) ze szczypiorkiem (masło , jaja (smażenie) sól szczypiorek Bawarka do picia 200 ml (woda, herbata, mleko, cukier-gotowanie)kalarepa do chrupania 30 g	Ogórkowa na maśle z ziemniakami , zabieleną śmietaną z zieleciną 200 ml (7,9) (woda, marchew, seler, pietruszka, por ziemniaki , ogórek kiszony, masło, zioła)gotowanie, śmietana 18% , koper, natka DESER: Banan 1SZT. Budyń czekoladowy 200ml (7) (mleko, kakao , cukier , mąka ziemniaczana - gotowanie)	Makaron świderki pszenny 50 g (1,3,7) z serem białym 50g (7) truskawkami 100g , polewą jogurtową 100ml (7) (woda , sól , makaron , -gotowanie) ser biały jogurt grecki, truskawki , cukier) Kompot z rabarbaru 200 ml (woda, rabarbar, cukier-gotowanie)
WTOREK 24.06.2025 r	Owsianka na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 ml (1,7)(Mleko, płatki owsiane - gotowanie,) jabłko , cynamon -prażenie Chleb wieloziarnisty 40 g (1) masło 10 g (7) , ogórek zielony 20 g , pomidor 20g, Jajko ½ szt. -gotowane, kabanos drobiowy 10 g Herbata z cytryną (woda, herbata czarna , cukier, cytryna-gotowanie)	Rosół drobiowy z makaronem pszennym z zieleciną 200ml (1,3,9) (woda, podudzie z kurczaka, marchew, seler, pietruszką , por, cebula, zioła) gotowanie Woda, sól , makaron – gotowanie DESER: Ciasto marchewkowe -wyrób własny 50g (1,3,) Mąka pszenna, jaja, marchew, proszek do pieczenia, soda, kakao, -pieczenie) Dip jogurtowo-cynamonowy 30 ml (7)	Ziemniaki z koprem 200g (woda, ziemniak , sól -gotowanie) podudzie pieczone na chrupko w ziołach, 100g(podudzie, zioła , olej -pieczenie) buraczki z cebulką 100g (burak , cebula, pieprz czarny, sól ,olej rzepakowy) Kompot z wiśni 200ml (woda, wiśnia mrożona, cukier-gotowanie)
ŚRODA 25.06.2025 r.	Chałka 35g (1,3,7) z masłem 5g (7) Chałka 35 g (1,3,7)z masłem 5g (7) dżemem truskawkowym 35 g Jabłko do chrupania 35g Kakao na mleku 200 ml (1,7)- (mleko, kakao, cukier-gotowanie)	Kartoflanka z ziemniakami i kielbaską na wywarze jarzynowym z zieleciną 200 ml(1,9) (woda, marchew, seler, ziemniaki , por, cebula, pietruszką korzeń , kielbasa , zioła -gotowania , natka.) DESER: Banan 1szt. Jogurt naturalny 75 ml	Gołąbki bez zawijania (mięso wieprzowe 50g , , kasza pęczak 35g (1) kapusta biała 20g , jaja (3), zioła - pieczenie) Ryż na sypko (woda, sól , ryż-gotowanie Sos pomidorowy 100 ml (7)(woda, masło, przecier pomidorowy, mąka pszenna , sól , pieprz, bazylia) Kompot z czarnej porzeczki (woda, czarna porzeczka, cukier-gotowanie)

CZWARTEK 26.06.2025 r.	Zupa mleczna z laną kluską 200 ml (1,3,7) (mleko , makaron cukier-gotowanie) Chleb żytni ze śliwką 40g (1), pasztet drobiowy zapiekany 25g (1,3,7) Ogórek kiszony do chrupania 30 g Herbata owocowa malina-truskawka200 ml (woda, herbata owocowa , cukier,-)gotowanie	Zupa krem z buraka na maśle z grzankami pszenno-razowymi, zabelana śmietanką , z zieleniną i ziarnami słonecznika 200ml (9,7) (woda, masło, marchew, pietruszka, seler, por, burak, ziemniaki , koncentrat buraczany, zioła - gotowanie, śmietanka, natka pietruszki , ziarna słonecznika) DESER: puszyste Pancakes na maślanie 2 szt.(1,3,7) (maślanka , jaja , mąka pszenna, proszek do pieczenia, soda, cukier, olej rzepakowy -smażenie) Dip jogurtowo- jagodowy (jogurt 30ml , jagoda 30 g)(7)	Kasza jęczmienno-gryczana 50g (2)(woda, sól , kasza-gotowanie), pulpeciki z indyka w sosie curry, Mizeria z ogórka na jogurcie z koprem 100g (7) Napój jabłkowy 200ml (woda, sok jabłkowy -gotowanie)
PIĄTEK 27.06.2025 r	Chleb pszenny 50 g (1) masło 10g (7) , pasta rybna z tuńczyka , z serem białym i majonezem 40g (3,4,7) Marchew do chrupania 30g Herbata rumiankowa 200 ml (woda, herbata rumiankowa, cukier – gotowanie)	Kapuśniaczek na mięsie drobiowym z ziemniakami 200 ml (9) (woda, marchew, seler, pietruszka , por , kapusta kiszona , kapusta słodka , zioła -gotowanie) . DESER: risso na mleku 75ml (7) z truskawkami (mleko , ryż-gotowanie) truskawki 50g Jabłko do chrupania 30 g	Ryż zapiekany 50g z jabłkiem 100g i sosem jogurtowo-cynamonowym 100 ml (woda, ryż ,sól -gotowanie, jabłko - zapiekanie) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml (woda, czarna porzeczka , cukier-gotowanie)
PONIEDZIAŁEK 30.06.2025 r	Bułka grahamka 40g (1)na ciepło z serem żółtym 20g (7) – pieczenie i ketchupem 15 ml Herbata owocowa (malina , truskawka) (woda, herbata owocowa , cukier) Ogórek kiszony do chrupania 25 g	Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym i warzywami z pomidorami i ciecierzycą (woda, mięso od szynki, cebula, papryka, cukinia, pomidor, ciecierzycza, czosnek - gotowanie) zioła , natka pietruszka 200 ml (9) Jabłko zapiekane 1szt.(pieczenie) Dip jogurtowy z cynamonem 30 ml (7)	Pierogi leniwe z serem białym , okraszone masłem 200g (1,3,7) (mąka pszenna , ziemniaki , twaróg , jaja , cukier – gotowanie) Surówka z marchwi i jabłka 100g(marchew, jabłko) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml (woda , czarna porzeczka, cukier-gotowanie)

INFORMACJA DLA RODZICÓW: *Warzywa podstawowe świeże do każdej zupy (pietruszka, seler, por, marchewka, cebula)*

Zapewniamy dzieciom całodzienny dostęp do wody (dystrybutor wody w każdej sali)

Do każdej zupy używane jest: liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk , sól , pieprz czarny i ziołowy , papryka czerwona

* Naszym celem jest zdrowe żywienie dzieci, dlatego wszystkie potrawy przygotowujemy w piecu konwekcyjno-parowym. Działanie pary powoduje beztłuszczowe smażenie, potrawy zachowują wartości odżywcze a warzywa nie tracą koloru, zachowując witaminy i minerały.

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. **Zboża zawierające gluten** (pszenica ,jęczmień żyto, owies, orkisz oraz produkty pochodne).
2. **Skorupiaki i produkty pochodne** (produkty przygotowane na ich bazie);
3. **Jaja i produkty pochodne** (produkty przygotowane na ich bazie) ;
4. **Ryby i produkty pochodne** (produkty przygotowane na ich bazie) ;
5. **Orzechy** (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekann, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia oraz produkty przygotowane na ich bazie);
6. **Soja i produkty pochodne** (produkty przygotowane na ich bazie);
7. **Mleko i produkty pochodne** (produkty przygotowane na ich bazie);
8. **Orzeszki ziemne** (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie).
9. **Seler i produkty pochodne**
- 10.**Gorczyca i produkty pochodne** (produkty przygotowane na ich bazie);
- 11.**Nasiona sezamu i produkty pochodne** (produkty przygotowane na ich bazie);
12. **Dwutlenek siarki siarczyny** w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂
13. **Łubin** (produkty przygotowane na ich bazie);
14. **Mięczaki** (produkty przygotowane na ich bazie);

Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwas cytrynowy, cukier waniliowy, czosnek, rozmaryn.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorzycy.

W przypadku diet używane są przyprawy, które według producenta nie zawierają śladowych ilości alergenów.

W kuchni wykorzystywane są produkty , które mogą być zanieczyszczone lub zawierać śladowe ilości pozostałych alergenów pokarmowych niewymienionych w Załączniku nr II Rozporządzenia 1169/2011 (pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach).

Przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisach z przyczyn technologicznych i losowych.