



	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
PONIEDZIAŁEK 27.10.2025 r	Chleb słonecznikowy 40 g (1) Masło 5 g (7) , sałata lodowa 1 liść, ogórek zielony 10 g, pomidor 10g, parówka z szynki na ciepło 1 szt./ - gotowana w piecu, kalarepa do chrupania 30 g Bawarka na mleku 200 ml (mleko, woda, herbata cukier-gotowanie) 200 ml (7)	Zupa szczawiowa na maśle z ziemniakami i jajkiem (1/2 szt.) zabieleną śmietaną 18% (3,7,9) (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, - gotowanie ,przecier szczawiowy -gotowanie śmietana 18%,/ koper ogrodowy) 200 ml Jajka (woda, jajka-gotowanie) DESER: Banan 1SZT. Jogurt naturalny 75 ml (7)	Naleśnik 1szt.z serem białym 30g (1,3,7) Naleśnik 1szt. z dżemem truskawkowym (30g)(1,3,7) (woda, mleko, jajka, olej , sól-miksowanie) – smażenie Koktajl z truskawkami na maślanie do picia 150 ml Maślanka 100 ml (7) truskawki 50 g / blendowanie Woda źródlana do picia
WTOREK 28.10.2025 r	Kasza manna na mleku (mleko, kasza manna - gotowanie) 200ml (1,7) Chleb wieloziarnisty 40g (1) , masło , 5g (7) , kiełbasa krakowska 7 g , pomidor 1 plaster, ogórek kiszony 5 g , posypane szczypiorkiem 2 g Herbata z cytryną 200 ml (woda, herbata , cukier, cytryna -gotowanie)	Rosół drobiowy z makaronem pszennym z natką pietruszki 200 ml (1,3,7,9) (woda, noga kurczak, seler, pietruszka , marchew, por, zioła – gotowanie) DESER: Sernik na zimno z galaretką agrestową (galaretka, woda, mieszanie, ser – chłodzenie) 50 g (7) Gruszka ½ szt.	Ziemniaki z koprem 200g (woda, ziemniak , sól -gotowanie) Podudzie z kurczaka 1szt. pieczone w piecu na chrupko w ziołach (podudzie, olej, papryka czerwona , czosnek , zioła)-pieczenie Surówka z marchwi i jabłka 100g (marchew, jabłko,) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml (woda, czarna porzeczka , cukier-gotowanie)
ŚRODA 29.10.2025 r.	<u>Chleb pszenny 25g (1) z masłem 5 g (7)</u> <u>Chleb razowy 25 g (1) z masłem 5 g (7)</u> <u>Twarożek śmietankowy 30g (7) z jogurtem naturalnym 5ml (7) , tarta rzodkiewką i szczypiorkiem 10 g</u> <u>Ogórek zielony w słupkach do chrupania 20 g</u> <u>Herbata cytryna i miodem do picia 200 ml (woda, herbata, cytryna -gotowanie -miód)</u>	Zupa kartoflanka z ziemniakami na wywarze jarzynowym z zieleniną 200 ml (9) (woda, marchew, seler, ziemniaki , por, cebula, pietruszka korzeń, zioła -gotowania , natka,) DESER: Banan 1szt. Budyń śmietankowy 200ml (7) (mleko, cukier , mąka ziemniaczana - gotowanie)	Ryż na sypko 50g (woda, ryż, sól-gotowanie) Leczo warzywne w sosie pomidorowym (cukinia, papryka kolorowa, cebula, , fasolka biała, pomidor, kukurydza) 150ml (warzywa krojone-mieszanie i duszenie , sos pomidorowy)-gotowanie Kompot z wiśni 200 ml (woda, wiśnie , cukier – gotowanie)

CZWARTEK 30.10.2025 r.	Zupa mleczna z laną kluską 200 ml (1,3,7) (mleko , makaron cukier-gotowanie) Chałka 35g (1,3,7) z masłem 5g (7) Chałka 35 g (1,3,7)z masłem 5g (7) i miodem 35 g Jabłko do chrupania 35g Herbata z cytryną 200 ml (woda, herbata , cukier, cytryna -gotowanie)	Zupa krem z cukinii na maśle z grzankami pszenno-razowymi, zabelana śmietanką , z zieleniną i ziarnami słonecznika 200ml (9,7) (woda, masło, marchew, pietruszka, seler, por, cukinia, ziemniaki , ,zioła -gotowanie, śmietanka, natka pietruszki) DESER: Grzanka na ciepło z serem żółtym i ketchupem (chleb graham 25 g(1) , ser żółty 15 g (7), - pieczenie , ketchup 25 ml Gruszka ½ szt.	Kasza jęczmienno-gryczana 50g (1)(woda, sól , kasza-gotowanie), Pulpety wieprzowo- drobiowe w sosie pomidorowym 100 ml (mięso smażenie , cebulka, woda-gotowanie , mąka pszenna (1,3) Mizeria ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 100g (7) Napój jabłkowy 200ml (woda, sok jabłkowy -gotowanie)
PIĄTEK 31.10.2025 r	Chleb żytni 40g (1), pasta rybna z tuńczyka (4) z serem białym 15 g (7) i masłem 5 g (7) posypane szczypiorkiem Jajko ½ szt.(3) (woda, jaja -gotowanie) Ogórek kiszony do chrupania 30 g Herbata miętowa do picia 200 ml (woda, herbata , cukier,-)gotowanie	Zupa lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską z dodatkiem majeranku i antki pietruszki (Woda, sól , warzywa, groch łuskany, kiełbaska ,przyprawy, -gotowanie (9,1) DESER: Babeczki z jagodami -wyrób własny 1szt (jaja, mąka pszenna, cukier, proszek do pieczenia, mleko, olej – mieszanie - pieczenie)(1,3,7)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami 200g , posypane serem żółtym 10 g (1.7,3) Makaron pszenny 50 g (woda, sól , makaron-gotowanie) , mięso od szynki – smażenie 50 g , warzywa (marchew, seler,(9) por , pietruszka , cebula -duszenie) 100g / koncentrat pomidorowy 30 ml , posypane serem żółtym Kompot z wiśni 200 ml (woda, wiśnie , cukier – gotowanie)

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.**Gorzycza 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, kwasek 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.