



|                                                | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ZUPA+DESER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | OBIAD II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br><br><b>06.10.2025 r</b> | Chleb słonecznikowy 40 g (1)<br>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<br>Bawarka na mleku 200 ml ( mleko, woda, herbata cukier-gotowanie) 200 ml (7)                                                                                                             | Zupa ogórkowa na maśle z ziemniakami i koprem ogrodowym zabieleną śmietaną 18% (3,7,9)<br>(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, -gotowanie ,ogórki kiszzone -gotowanie śmietana 18%,/ koper ogrodowy ) 200 ml (7)<br>Jajka ( woda, jaja-gotowanie)<br><b>DESER:</b><br>Banan 1SZT.<br>Budyń śmietankowy 200ml (7)<br>(mleko, cukier , mąka ziemniaczana -gotowanie                                                               | Ryż zapiekany z jabłkiem i dipem jogurtowo-cynamonowym<br>Ryż 50g ( woda, sól -gotowanie ) jabłka 100 g, cynamon - prażenie mieszanie i zapiekanie w piecu / jogurt naturalny i cynamon 50 ml (7)<br>Kompot z wiśni 200 ml<br>( woda, wiśnie , cukier-gotowanie)                                                                                                                                              |
| <b>WTOREK</b><br><br><b>07.10.2025 r</b>       | Zupa mleczna z laną kluska ( mleko, makaron -gotowanie ) wiórki kokosowe 200ml (1,7)<br><br>Chleb wieloziarnisty 40g (1) , masło , 5g (7) , schab pieczony w piecu 10 g , pomidor 1 plaster, ogórek kiszony 5 g , posypane czerwona papryką 2 g /Herbata z cytryną miodem i imbirem 200 ml ( woda, herbata , cytryna, imbir -gotowanie)miód / jabłko do chrupania 30 g               | Zupa pomidorowa z ryżem na mięsie z natką pietruszki zabieleną śmietaną 200 ml ( woda, noga kurczak, seler, pietruszka , marchew, ryż – gotowanie, koncentrat pomidorowy )śmietana 18%( 7,9)<br><br><b>DESER:</b> Chlebek bananowy 100 g ( banan, mąka pszenna, jaja, masło , soda, proszek do pieczenia-wyrabianie-pieczenie (1,3,7)<br>Koktajl z jagodami na kefirze do picia 150 ml<br>Kefir 100 ml (7) jagody 50 g /miksowanie | Ziemniaki z koprem 200g (woda, ziemniak , sól -gotowanie)<br>Filet z kurczaka panierowany ( mięso, jaja, bułka tarta, przyprawy, filet -smażenie 100g (3,1)<br>Surówka z marchwi i jabłka 100g ( marchew, jabłko, )<br>Kompot z czarnej porzeczki 200 ml<br>( woda, czarna porzeczka , cukier-gotowanie)                                                                                                      |
| <b>ŚRODA</b><br><br><b>08.10.2025 r.</b>       | <u>Chleb graham 50 g (1) z masłem 5 g (7)</u><br><u>Twarożek śmietankowy 35 g (7) ze szczypiorkiem 3g , i ogórkiem zielonym tartym 10g , jogurt naturalny 5 ml (7)</u><br><u>( sól , pieprz czarny – mieszanie )</u><br><u>Herbata Rumiankowa z cytryna do picia 200 ml</u><br><u>( woda, herbata rumiankowa, cytryna , cukier -gotowanie )</u><br><u>Kalarepa do chrupania 30 g</u> | <u>Zupa krem z zielonego groszku na wywarze jarzynowym z grzankami razowymi i ziarnami słonecznika prażonego 200 ml (1,9)</u><br><u>( woda, marchew, seler, ziemniaki , por, cebula, pietruszka korzeń, groszek zielony ziola -gotowanie , natka,)słonecznik -prażenie</u><br><u>DESER: Banan 1szt.</u><br><u>Jogurt naturalny 75 ml (7)</u>                                                                                       | <u>Makaron kokardki z pastą z zielonego pesto 200 g</u><br><u>Makaron 50g ( woda, makaron, sól -gotowanie ) pasta z zielonego pesto 150 ml -mieszanie (1,5,7) mieszanie i podsmażanie</u><br><u>Talerzyk z warzywami</u><br><u>(papryka czerwona do chrupania , mini marchew , ogórek zielony, sałata rucola ) 100 g</u><br><u>Kisiel pomarańczowy do picia</u><br><u>( woda, sok pomarańczowy , skrobia-</u> |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>gotowanie) 200 ml</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>CZWARTEK</b><br><br><b>09.10.2025 r.</b> | Mleko z płatkami kukurydzianymi 200 ml (7)<br>( mleko 150 ml -gotowanie , płatki kukurydziane 50g)<br>Chąłka 25 g (1) z masłem 10 g (7)<br>Chąłka 25 g (1) z masłem 5 g(7) i miodem 10 ml<br>Jabłko do chrupania 35 g<br>Herbata z cytryna i imbirem 200 ml ( woda, herbata , cytryna , cukier-gotowanie ) | Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 200ml (9,3,1)<br>(woda, masło, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki , zakwas -gotowanie, śmietana 18%, natka pietruszki )(jaja ½ szt.-gotowanie-piec)<br><b>DESER:</b> sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 80g jogurt naturalny 20 ml (7)<br>( banan , jabłko , brzoskwinia, ananas<br>Pieczywo waza 1 szt. (1) | Kasza jęczmienno-gryczana 50g (1)(woda, sól , kasza-gotowanie),<br>Pulpety wieprzowo- drobiowe w sosie własnym 100 ml ( mięso smażenie , cebulka, woda-gotowanie , mąka pszenna )(1.3)<br>Mizeria ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 100g (7)<br>Kompot z wiśni 200 ml ( woda, wiśnie, cukier-gotowanie )                                                          |
| <b>PIĄTEK</b><br><br><b>10.10.2025 r</b>    | Chleb wieloziarnisty 50 g (1),<br>masło 5g (7), pasta rybna z tuńczyka z dodatkiem jajka i majonezu ze szczypiorkiem 35 g ( tuńczyk , jaja -gotowane, szczypior, majonez-wyrabianie )(3,4)<br>Herbata miętowa do picia 200 ml (woda, herbata, cukier-gotowanie)<br>Jabłko do chrupania 35 g                | Zupa krupnik na kurczaku z ziemniakami i natka pietruszki ( woda, sól , kurczak , ziemniaki warzywa, kasza pęczak , przyprawy, -gotowanie (1,9,)<br><b>DESER:</b> Grzanka na ciepło z serem żółtym i ketchupem<br>Chleb tostowy pszenny 35 g (1) ser żółty 15 g (7) ketchup 15 ml<br>Muss owocowy w tubce 100 ml ( banan , jabłko , truskawka )               | Placki ziemniaczane z cukinią 200 g ( ziemniak tarty, cukinia tarta, jaja, mąka pszenna , sól , pieprz -wyrabianie i pieczenie piec )<br>Dip jogurtowo- czosnkowy 30 ml (7)<br>Jogurt , czosnek , sól<br>Surówka z kapusty kiszonej z marchwią i olejem rzepakowy z natka pietruszki 100 g<br>Kompot truskawkowy do picia 200ml (Woda, truskawki , 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 SO<sub>2</sub>
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.**