



	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
PONIEDZIAŁEK 17.11.2025 r	Pieczyno mieszane pszenno-razowe 50 g (1) Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 40 g (3,7) Masło , jaja - smażenie , sól, szczypiorek Kawa zbożowa na mleku do picia 200 ml (1,7)mleko, kawa, cukier- gotowanie Jabłko do chrupania 35 g	Zupa gulaszowa z ziemniakami i zieleń 200 ml(9) (olej , mięso wieprzowe, cebula- smażenie , woda, ziemniaki, seler, pietruszka, marchew, por, kolorowa papryka , kukurydza, passata – gotowanie, natka pietruszki Banan 1 szt. Jogurt naturalny 75 ml (7)	Makaron świderki 50g (1,3,7), z serem białym 35 g (7) truskawkami 50 g i jogurtem naturalnym 50 ml (7) posypane płatkami migdałów 3 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml (woda, czarna porzeczka, cukier-gotowanie)
WTOREK 18.11.2025 r	Kasza manna na mleku (mleko, kasza - gotowanie) 200ml (1,7) Chleb żytni 40g (1) , masło , 5g (7) , kielbasa krakowska 7 g , pomidor 1 plaster, ogórek kiszony 5 g , posypane szczypiorkiem 2 g Herbata z cytryną i miodem 200 ml (woda, herbata , cytryna -gotowanie, miód) Jabłko do chrupania 35 g	Rosół drobiowy z makaronem pszennym i zieleń 200 ml (9,7,1,3) (kurczak noga, marchew , seler, pietruszka , por - gotowanie , , przyprawy , - gotowanie – natka pietruszki/ makaron (woda, sól – gotowanie) DESER: Grzanka na ciepło z serem żółtym i ketchupem Chleb graham 40 g (2) ser żółty 20 g (7) zapiekane w piecu , ketchup 15 ml Mandarynka 1 szt.	Ziemniaki z koprem 200g (woda, ziemniak , sól -gotowanie) Podudzie z kurczaka pieczone na chrupko 1 szt. Sałata lodowa 70 g z jogurtem naturalnym 30 ml (7) Kompot z wiśni 200 ml (woda, czarna porzeczka , cukier-gotowanie)
ŚRODA 19.11.2025 r.	<u>Chleb wieloziarnisty 50g(1) z masłem 5 g (7)</u> <u>Twaróg śmietankowy 35 g (7) z jogurtem</u> <u>naturalnym 5 ml (7) rzodkiewka , ogórkiem</u> <u>zielonym i szczypiorkiem 10 g</u> <u>Herbata z cytryna i miodem do picia 200 ml</u> <u>(woda, herbata, cytryna-gotowanie – miód)</u>	<u>Zupa z soczewicy czerwonej na maśle z</u> <u>ziemniakami (1,9,7)</u> <u>(woda, masło, marchew, pietruszka, seler, por,</u> <u>soczewica , ziemniaki ,pasata ,ziola -</u> <u>gotowanie, natka pietruszki)</u> <u>DESER: Banan 1 szt.</u> <u>Budyń czekoladowy 100 ml (1,7) mleko ,</u> <u>kakao , mączka ziemniaczana , cukier-</u> <u>gotowanie)</u>	<u>Kopytka 150 g (1,3) z sosem</u> <u>pieczarkowym 75 ml(7) (masło , woda ,</u> <u>pieczarki-gotowanie, mąka pszenna -</u> <u>gotowanie , sól , (pieprz, śmietanka</u> <u>kremówka 30% gotowanie)Surówka z</u> <u>kapusty kiszzonej , marchwi i natki</u> <u>pietruszek z olejem rzepakowym 100 g</u> <u>Cytrynada do picia 200 ml (woda,</u> <u>cytryna, cukier -gotowanie)</u>

CZWARTEK 20.11.2025 r.	Owsianka na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem 200 ml (1,7)(mleko , płatki owsiane cukier-gotowanie)jabłko prażone Rogal maślany 1 szt. (1,3,7)z masłem (7) Marchew do chrupania 35g Herbata z cytryną 200 ml (woda, herbata , cukier, cytryna -gotowanie)	Żurek z ziemniakami i jajkiem zabielały śmietaną 200 ml z natką pietruszki i majerankiem (1,3,7,9,)(marchew, seler, pietruszka, por , ziemniaki -gotowanie , zakwas -gotowanie-natka pietruszki, śmietana -gotowanie/ jajko 20g -gotowane w piecu Gofr ½ szt. wyrób własny (1,3,7) z jogurtem naturalnym 25 ml (7) i owocami (ananas, brzoskwinia, kiwi , jabłko , banan 100 g	Kasza mieszana jęczmienno-gryczana (1) 50 g (woda, kasza-gotowanie) Pulpety wieprzowo-drobiowe w sosie pomidorowym 100 g (mięso mielone, jaja, bułka tarta, -przyprawy-wyrabianie, mąka pszenna – gotowanie (1,3) (woda, masło , koncentrat pomidorowy , liść laurowy, ziele , sól , cukier – mąka pszenna – gotowanie)(7,1) Napój pomarańczowy do picia 200 ml (woda, sok pomarańczowy -gotowanie)
PIĄTEK 21.11.2025 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 ryżowa na rosole z natką pietruszki (Woda, sól ,kurczak noga, warzywa, ryż , ,przyprawy, -gotowanie, natka pietruszki (9,) DESER: Babeczki z malinami -wyrób własny 1szt (jaja, mąka pszenna, cukier, proszek do pieczenia, mleko, olej – mieszanie -pieczenie)(1,3,7) Jabłko do chrupania 35 g	Ziemniaki z koprem 200 g (woda, ziemniaki, sól -gotowanie Jajko sadzone 1 szt. – pieczone w piecu (3) Marchew z groszkiem na sypko gotowana na parze w piecu .okraszona masłem 100 g (7) Kompot truskawkowy do picia 200 ml (woda, cukier, truskawki -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, 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.

