



	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
PONIEDZIAŁEK 08.12.2025 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 ogórkowa na maśle z ziemniakami i koprem ogrodowym zabieleną śmietaną 18% (7,9) z koprem 200 ml (1,9,7) (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, -gotowanie ,ogórki kiszzone -gotowanie śmietana 18%,/ koper ogrodowy) 200 ml DESER: Banan 1SZT. Budyń śmietankowy 200ml (7) (mleko, cukier , mąka ziemniaczana -gotowanie	Ryż zapiekany z jabłkiem i dipem jogurtowo-cynamonowym Ryż 50g (woda, sól -gotowanie) jabłka 100 g, cynamon - prażenie mieszanie i zapiekanie w piecu / jogurt naturalny i cynamon 50 ml (7) Kompot z wiśni 200 ml (woda, wiśnie , cukier-gotowanie)
WTOREK 09.12.2025 r	Zupa mleczna z laną kluska (mleko, makaron -gotowanie) wiórki kokosowe 200ml (1,7) 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- natka)śmietana 18%(7,9) DESER: Chlebek bananowy 100 g (banan, mąka pszenna, jaja, masło , soda, proszek do pieczenia-wyrabianie-pieczenie (1,3,7) Koktajl z jagodami na kefirze do picia 150 ml Kefir 100 ml (7) jagody 50 g /miksowanie	Ziemniaki z koprem 200g (woda, ziemniak , sól -gotowanie) Filet z kurczaka panierowany (mięso, jaja, bułka tarta, przyprawy, filet -smażenie 100g (3,1) Surówka z marchwi i jabłka 100g (marchew, jabłko,) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml (woda, czarna porzeczka , cukier-gotowanie)
ŚRODA 10.12.2025 r.	<u>Chleb graham 50 g (1) z masłem 5 g (7)</u> <u>Twarożek śmietankowy 35 g (7) ze szczypiorkiem 3g , i ogórkiem zielonym tartym 10g , jogurt naturalny 5 ml (7) (sól , pieprz czarny – mieszanie)</u> <u>Herbata Rumiankowa z cytryna do picia 200 ml</u> <u>(woda, herbata rumiankowa, cytryna , cukier -gotowanie)</u> <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> <u>(woda, marchew, seler, ziemniaki , por, cebula, pietruszka korzeń, groszek zielony ziola -gotowanie , natka,)słonecznik -prażenie</u> <u>DESER: mandarynka 1szt.</u> <u>Jogurt naturalny 75 ml (7)</u>	<u>Makaron kokardki z pastą z zielonego pesto 200 g</u> <u>Makaron 50g (woda, makaron, sól -gotowanie) pasta z zielonego pesto 150 ml -mieszanie (1,5,7) mieszanie i podsmażanie</u> <u>Talerzyk z warzywami (papryka czerwona do chrupania , mini marchew , ogórek zielony, sałata rucola) 100 g</u> <u>Kisiel pomarańczowy do picia (woda, sok pomarańczowy , skrobia-gotowanie) 200 ml</u>

CZWARTEK 11.12.2025 r.	Mleko z płatkami kukurydzianymi 200 ml (7) (mleko 150 ml -gotowanie , płatki kukurydziane 50g Chałka 25 g (1) z masłem 10 g (7) Chałka 25 g (1) z masłem 5 g(7) i powidłami śliwkowymi 10 ml Jabłko do chrupania 35 g Herbata z cytryna i imbirem 200 ml (woda, herbata , cytryna , cukier-gotowanie)	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 200ml (9,3,1) (woda, masło, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki , zakwas -gotowanie, śmietana 18%, natka pietruszki)(jaja ½ szt.-gotowanie-piec) DESER: ciasteczka owsiane z miodem i ziarnami słonecznika 2 szt.(płatki owsiane-moczenie, słonecznik, miód -wyrabianie -pieczenie(1) Dip jogurtowy 35 ml (7)/ pomarańcza ½ szt.	Kasza jęczmienno-gryczana 50g (1)(woda, sól , kasza-gotowanie), Pulpety wieprzowo- drobiowe w sosie własnym 100 ml (mięso smażenie , cebulka, woda-gotowanie , mąka pszenna)(1.3) Ogórek kiszony 100g Kompot z wiśni 200 ml (woda, wiśnie, cukier-gotowanie)
PIĄTEK 12.12.2025 r	Chleb wieloziarnisty 50 g (1), masło 5g (7), pasta rybna z tuńczyka z dodatkiem jajka i majonezu ze szczypiorkiem 35 g (tuńczyk , jaja -gotowane, szczypior, majonez-wyrabianie)(3,4) Herbata miętowa do picia 200 ml (woda, herbata, cukier-gotowanie) Ogórek kiszony do chrupania 30 g	Zupa krupnik na kurczaku z ziemniakami i natka pietruszki (woda, sól , kurczak , ziemniaki warzywa, kasza pęczak , przyprawy, -gotowanie (1,9,) DESER: Grzanka na ciepło z serem żółtym i ketchupem Chleb tostowy pszenny 35 g (1) ser żółty 15 g (7) ketchup 15 ml Jabłko do chrupania 35 g	Kopytka (ziemniaki , woda, sól-gotowanie, (jaja, mąka pszenna-wyrabianie -gotowanie) 150 g (1,3) Okraszone cebulka i boczkiem wędzonym 25 g (olej , cebula, boczek-smażenie) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g (kapusta kiszona , marchew, olej sól pieprz) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml

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.