



	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
PONIEDZIAŁEK 19.01.2026 r	Mleko z płatkami kukurydzianymi 200 ml (7) (mleko-gotowanie, płatki) Chleb orkiszowy 40 g (1) masło 5 g (7) , pasztet zapiekany 30 g (1,3,6,7,6,10), ogórek kiszony 20 g , pomidor koktajlowy 1 szt. kalarepa do chrupania 25 g Herbata z cytryna do picia 200 ml (woda, herbata, cukier-gotowanie, cytryna)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na mięsie z natką pietruszki , zabieleną śmietaną (7,9) (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, por, kurczak noga, ,ogórek kiszony koper) 200 ml DESER: Banan 1SZT. Grzanka na ciepło z serem żółtym ,chleb tostowy 40g, (1)ser żółty 20 g (7) sos jogurtowo-czosnkowy (7)20 ml , ketchup 10 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem z polewa jogurtową 200 g Ryż 50g (woda, - gotowanie) jabłko prażone na maśle z cynamonem 100g (zapiekanie w piecu)(7) jogurt naturalny 50 ml (7) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml (woda, czarna porzeczka , cukier-gotowanie)
WTOREK 20.01.2026 r	Pieczywo mieszane (pszenno-razowe) 50 g (1) masło 5 g (7), polędwica drobiowa 15 g (1)jajko ½ szt.(3) , sałata 1 liść , pomidor koktajlowy 1szt, papryka żółta 10g , ogórek zielony 10 g Bawarka na mleku do picia 200 ml (7) (woda, mleko, herbata, cukier-gotowanie)	Zupa pomidorowa z ryżem na mięsie zabieleną śmietaną z koprem 200 ml (9,7) (kurczak noga, marchew ,seler, pietruszka , por, ryż , przyprawy , koncentrat pomidorowy , śmietana 18%, koper -gotowanie DESER: Ciasto – jabłecznik z kruszonką wyrób własny 70 g (1,3,7) (mąka pszenna, jaja , masło, mleko, cukier, proszek do pieczenia, jabłka, cynamon) Koktajl na maślanec z jagodami i bananem do picia 100 ml (7) (maślanka, banan , jagody- blendowanie)	Ziemniaki z koprem 200g (woda, ziemniak , sól -gotowanie) Filet z kurczaka panierowany 100 g (1,3),(mięso, jaja, bułka tarta ,przyprawy- pieczenie w piecu) Surówka z kapusty pekińskiej , kukurydzy , marchwi , papryki czerwonej 50 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 50 g Kompot z wiśni 200 ml (woda, wiśnia , cukier-gotowanie)
ŚRODA 21.01.2026 r.	<u>Chleb graham 50g (1) z masłem 5 g (7)</u> <u>Twarożek śmietankowy 30g (7) z ogórkiem zielonym 10g , rzodkiewka 10g, szczypiorek 5 g , kalarepa do chrupania 25 g</u> <u>Herbata z cytryną i miodem</u> <u>(herbata, woda, cytryna miód)</u>	<u>Zupa krem z ciecierzycy na maśle z ziemniakami i natką pietruszki z grzankami razowymi</u> <u>(masło, marchew, seler, pietruszka , por, ciecierzycza, ziemniaki , natka pietruszki) – gotowanie , (9,1)</u> DESER: Ciasteczka zbożowe z bananem (płatki owsiane , banan , nasiona chia, , proszek do pieczenia, , cynamon, masło orzechowe, czekolada gorzka , jaja , miód , sól)-pieczenie 2szt.(1,3,5)jabłko do chrupania 35 g	<u>Spaghetti z sosem warzywnym 200g i serem żółtym 15 g (7) (1,3)</u> <u>(makaron razowy, woda, -gotowanie)</u> <u>(cukinia, czerwona papryka, cebula, bakłażan , pasta pomidorowa , olej</u>

			<u>Kompot truskawkowy 200 ml</u> <u>(woda, truskawki, cukier-gotowanie)</u>
CZWARTEK 22.01.2026 r.	Owsianka na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml (1,7) (mleko, płatki owsiane , jabłko) Chałka 25g z masłem 5 g (1,7) Chałka 25g z masłem orzechowym 10 g (1,7,5) Herbata owocowa do picia 200 ml (woda, herbata, cukier) Marchew do chrupania 25 g	Zupa kapuśniak na mięsie z ziemniakami i majerankiem 200 ml (6) (ziemniaki , marchew, seler, pietruszka , por , kapusta kiszona , majeranek) DESER: Pizza wyrób własny 50g (1,7) (mąka pszenna, drożdże , sól , olej , ser żółty-bazylia , koncentrat pomidorowy)pieczenie, ketchup 15 ml/ dip jogurtowo-czosnkowy 15 ml (7) Mandarynka 1 szt.	Kasza kus -kus (1)(woda, kasza-gotowanie) Medaliony z indyka w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g (1,7) (medalion z indyka, mąka pszenna , olej , woda , śmietanka 30%, sól , pieprz, koper) Surówka z ogórka kiszzonego , marchwi i cebuli z koprem 100 g Cytrynada z miodem do picia 200 ml (woda, cytryna , miód)
PIĄTEK 23.01.2026 r	Chleb mieszany pszenno-razowy 50 g (1) z masłem 5g (7) (pasta z tuńczyka z majonezem i serem białym 40 g (4,7)) Herbata miętowa do picia 200 ml (woda, herbata, cukier -gotowanie) Kalarepa do chrupania 30g Ogórek kiszony 30 g	Zupa krupnik z kaszą bulgur i ziemniakami na kurczaku z zieleniną 200 ml (1,9) (woda, noga kurczak, seler, pietruszka , marchew, ziemniaki , kasza , -gotowanie , natka pietruszki) DESER: Riso na mleku 100 ml z malinami (garść) (mleko-ryż -gotowanie, malina) Biszkopty 2 szt. (1, 3,7)	Ziemniaki 200 g (woda, ziemniaki -gotowanie) Jajko sadzone 1 szt. (3) Mini marchew gotowana na parze okraszona masłem 50g (7) Brokuł gotowany na parze 50 g 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, 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.

: Pizza wyrób własny 50g (1,7)

(mąka pszenna, drożdże , sól , olej , ser żółty-pieczenie , koncentrat pomidorowy), ketchup

Mandarynka 1 szt.