



	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
PONIEDZIAŁEK 02.03.2026 r	Pieczynko -razowe 50 g (1), masło 5 g (7), sałata 1 liść, ogórek zielony 10 g , pomidor 2 plastry, kalarepa do chrupania 30g Parówka z szynki na gorąco 1 szt. Ketchup 25 ml Bawarka na mleku do picia 200 ml (7)	Zupa ogórkowa na maśle z ziemniakami zabielana śmietaną z zieleniną 200ml (7,9) (woda, masło, ziemniaki , marchew , seler, pietruska , ogórek kiszony, przyprawy, śmietana 18%, natka , koper) DESER: Kaszka manna na mleku 120 ml (1,7) mus truskawkowy 30 ml gruszka ½ szt.	Kluski leniwe z serem białym okraszone masłem 200 g (ziemniaki gotowane, ser biały , mąka ziemniaczana , cukier, masło)(1,3,7) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml (woda, czarna porzeczka, cukier- gotowanie)
WTOREK 03.03.2026 r	Jaglanka na mleku 200 ml (mleko, kasza jaglana (7) Warkocz pszenny z makiem 50 g (1) i masłem 5 g (7) Jabłko do chrupania 30 g Herbata z cytryna , pomarańcza i miodem 200 ml	Zupa krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami na kurczaku z natką pietruszki 200 ml (1,9) (woda, masło, ziemniaki , marchew , seler, pietruska , kasza pęczak, przyprawy , natka DESER: Banan 1szt. Jogurt naturalny 75 ml (7)	Ziemniaki z koprem 200 g Filet z kurczaka panierowany w posypce klasycznej 100 g (1,3) Surówka z kapusty pekińskiej , marchwi , kukurydzy i kopru 50 g Surówka z ogórka kiszzonego , marchwi gotowanej i cebuli 50g Kompot z wiśni 200 ml (woda, wiśnia , cukier-gotowanie)
ŚRODA 04.03.2026 r.	<u>Chleb orkiszowy 50 g (1)</u> <u>Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 40 g</u> <u>(3,7) masło , jaja , sól, szczypiorek</u> <u>Kakao do pica na napoju sojowym 200 ml</u> <u>(1,6)mleko sojowe kakao, cukier-</u> <u>gotowanie</u> <u>Jabłko do chrupania i gruszka 35 g</u>	<u>Zupa Minestrone – na bazie warzyw</u> <u>(cukinia , fasolka biała, marchew, zielony</u> <u>grosek, seler naciowy , kaszka manna ,</u> <u>bazylia i natka pietruszki) (1,9)</u> <u>DESER: Smoothie z mango i serkiem</u> <u>mascarpone z jogurtem greckim i</u> <u>borówka amerykańską 120 ml (7)</u> <u>Paluch kukurydziany 1 szt.</u>	<u>Spaghetti ze szpinakiem i sosem</u> <u>śmietanowo -czosnkowym 200 g(1,3,7)</u> <u>posypane serem żółtym 15 g</u> <u>Cytrynada z miodem do picia 200 ml</u> <u>(woda, cytryna, miód)</u>

CZWARTEK 05.03.2026 r.	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 200 ml (7)/ Bułka grahamka 40g (1) z masłem 5g (7)Szynka drobiową 10 g , ogórkiem zielonym 10g, pomidorem 1 plaster, jajkiem 1 plaster (3) Herbata z cytryna do picia 200 ml Kalarepa i marchew do chrupania 30 g	Zupa krem pieczarkowy na maśle z grzankami pszenno-razowymi i kleksem śmietanowym z natką pietruszki 200 ml (1,7,9) (woda, masło, ziemniaki , marchew , seler, pietruszka , pieczarka, przyprawy, śmietana 18%, natka ,) DESER: Chlebek bananowy 70 g (banan , jaja, mleko, mąka pszenna , proszek do pieczenia , cynamon , masło) (1,3,7) Dip jogurtowy 35 ml (7) Jabłko do chrupania ½ szt.	Kasza mieszana jęczmienno-gryczana (1) 50 g , gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g (1), (olej , mięso , cebula, przyprawy, mąka pszenna) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 50 g Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem grecki 50 g (7) Kompot truskawkowo-wiśniowy 200 ml (woda, wiśnia- truskawka, cukier)
PIĄTEK 06.03.2026 r	Chleb słonecznikowy 50 g (1) Pasta z łososia wędzonego z serem białym , posypane szczypiorkiem 40 g (4,7) Ogórek kiszony do chrupania 20g , sałata 1 liść , marchew 20 g Herbata mięta – melisa do picia z cytryna 200 ml	Zupa grochówka na mięsie z makaronem łazankowym , natką pietruszki i majerankiem 200 ml (woda, sól ,kurczak noga, marchew, por, seler, pietruszka, makaron, groch ,przyprawy, -, natka pietruszki (1,3,9) DESER: Pizza Margharitta 70 g z sosem pomidorowym 15 ml, ziołami i serem żółtym 15 g (7) Ketchup 20 ml Dip czosnkowo-jogurtowy 25 ml (7) Pomarańcza ½ szt.	Ryż na sypko 50 g z truskawkami 100 g , jogurtem naturalnym 50 ml (7) posypane płatkami migdałów 5 g Kisiel pomarańczowy do picia 200 ml (woda, sok pomarańczowy, mączka ziemniaczana)

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.

