



	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
PONIEDZIAŁEK 09.02.2026 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 zielenina 200 ml(9) (olej , mięso wieprzowe, cebula- smażenie , woda, ziemniaki, seler, pietruszka, marchew, por, kolorowa papryka , kukurydza, passata – gotowanie, natka pietruszki Banan 1 szt. Budyń waniliowy 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 10.02.2026 r	Kasza manna na mleku (mleko, kasza - gotowanie) 200ml (1,7) Kolorowa kanapka / Chleb żytni 40g (1) , masło , 5g (7) , polędwica drobiowa 10 g , pomidor 10 g, ogórek kiszony 10 g , posypane szczypiorkiem 2 g Herbata owocowa z cytryną 200 ml (woda, herbata , cytryna -gotowanie,) Papryka czerwona do chrupania 15 g	Rosół drobiowy z makaronem pszennym i zieleniną 200 ml (9,7,1,3) (kurczak noga, marchew , seler, pietruszka , por - gotowanie , , przyprawy , - gotowanie – natka pietruszki/ makaron (woda, sól – gotowanie) DESER: Gofr (wyrób własny) 50 g z mąki wieloziarnistej (1) z owocami (banan, jabłko, kiwi) 100 g i kleksem jogurtowym 30 ml (7)	Ziemniaki z koprem 200g (woda, ziemniak , sól -gotowanie) Podudzie z kurczaka pieczone na chrupko 1 szt. Biała rzodkiew 40 g z jogurtem naturalnym 10 ml (7) Surówka z kapusty pekińskiej , marchwi , kukurydzy i kopru z dodatkiem oleju rzepakowego 50 g Napój jabłkowo-miętowy 200 ml (sok jabłkowy, herbata miętowa) 200 ml
ŚRODA 11.02.2026 r.	<u>Chleb wieloziarnisty 50g(1) z masłem 5 g (7)</u> <u>Ser żółty 15 g (7) , salata 1 liść , ogórek kiszony 10 g , pomidor 10 g , posypane kielkami rzodkiewki 3 g</u> <u>Kawa Inka na mleku do picia 200 ml (1,7)</u> <u>Jabłko do chrupania 35 g</u>	<u>Zupa z soczewicy czerwonej na maśle z ziemniakami (1,9,7)</u> <u>(woda, masło, marchew, pietruszka, seler, por, soczewica , ziemniaki ,pasata ,ziola - gotowanie, natka pietruszki)</u> <u>DESER: Jogurt naturalny 50 ml (7) z mussli (orzech, włoski , orzech laskowy, rodzynka, płatki owsiane , wiórki kokosowe) z masłem orzechowym 15 g (8,1,) z biszkoitem 1 szt. (1)</u> <u>Gruszka do chrupania 35 g</u>	<u>Kopytka 150 g (1,3) z sosem pieczarkowo-śmietanowym 75 ml(7) (masło , woda , pieczarki-, mąka pszenna -, sól , (pieprz, śmietanka kremówka 30% gotowanie)Surówka z kapusty kiszonej , marchwi i natki pietruszki z olejem rzepakowym 100 g</u> <u>Cytrynada do picia 200 ml (woda, cytryna, cukier</u>

CZWARTEK 12.02.2026 r. Thusty czwartek 	Zupa mleczna z makaronem 200 ml (1,3,7) (mleko , makaron gwiazdki) Chleb orkiszowy 40 g (1) z pastą z wędliny drobiowej z dodatkiem awokado i jajka 40 g (3) Ogórek kiszony do chrupania 30 g Herbata z cytryna do picia 200 ml	Żurek z ziemniakami na mięsie zabielały śmietaną 200 ml z natką pietruszki i majerankiem (1,7,9),(marchew, seler, pietruszka, por , ziemniaki ,zakwas, natka pietruszki, śmietana ,) DESER: Pączek nadziewany marmoladą (wyrób własny) (1,3,7) Smoothie na kefirze 50 ml z truskawkami 50 g) (7)	Kasza mieszana jęczmienno-gryczana (1) 50 g Pulpety wieprzowo-drobiowe 100 g (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka tarta, , mąka pszenna – gotowanie (1,3) w sosie pomidorowym 30 ml (woda, masło , koncentrat pomidorowy , liść laurowy, ziele , sól , cukier – mąka pszenna – gotowanie)(7,1) Salata z jogurtem naturalnym 70 g (7) Brokuł gotowany na parze w piecu 30 g Napój pomarańczowy do picia 200 ml (woda, sok pomarańczowy -gotowanie)
PIĄTEK 13.02.2026 r	Pieczywo mieszane pszenno – razowe 50 g (1) Kolorowy talerz (sałata, ogórek kiszony, pomidor, marchew, kalarepa) , ser żółty 10 g (7), kabanos drobiowy 10g , jajko ½ szt.(3) Herbata rumiankowo- miętowa z cytryna 200 ml	Zupa jarzynowa na rosole z natką pietruszki 200 ml (Woda, sól ,kurczak noga, marchew, por, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł ziemniak ,przyprawy, - gotowanie, natka pietruszki (9,) DESER: Jabłko zapiekane 1 szt. z dipem jogurtowo-cynamonowym 25 ml (7)	Ryż na sypko 50 g Kotlet rybny 100 g (Miruna, jaja, bułka tarta , cebula, przyprawy) 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, kwas 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.

