



	ŚNIADANIE	ZUPA+DESER	OBIAD II
PONIEDZIAŁEK 16.03.2026 r	Chleb orkiszowy 50g (1) masło 5 g (7), Talerzyk warzyw / sałata 1 liść, ogórek zielony 15 g , pomidor 15 g , papryka kolorowa 15 g do chrupania parówka z szynki na gorąco 1 szt. ketchup 15 ml Bawarka na mleku do picia 200 ml (7) (woda, herbata, mleko , cukier)	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 200 ml (woda, sól , , marchew, por, seler, pietruszka ,ryż , przyprawy (1,9) DESER: Riso na mleku 150 ml z pulpą z mango 50 ml (7) jabłko do chrupania 30 g	Naleśnik z dżemem 1 szt.(1,3,7) Naleśnik z serem białym 1 szt. (1,3,7) Koktajl na maślanie 75 ml (7)z truskawkami 40 g Woda źródlana do picia
WTOREK 17.03.2026 r	<u>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi</u> <u>(1)/200ml/ napój – sojowy , płatki</u> <u>jęczmienne</u> <u>Chleb razowy 40 g (1), pasta z zielonego</u> <u>groszku 35 g z masłem 5 g(7) / jajko ½ szt.</u> <u>(3) posypane szczypiorkiem 5 g</u> <u>Herbata miętowo- rumiankowa z cytryna</u> <u>do picia 200 ml (herbata , cytryna)</u> <u>Kalarepa do chrupania 35 g</u>	<u>Zupa szczawiowa na maśle z ryżem</u> <u>zabielana śmietana 18% 200 ml (1,9,7)</u> <u>(woda, , seler, pietruszka , marchew, por,</u> <u>przecier szczawiowy , ryż- ziola)</u> DESER: Jogurt naturalny 75 ml Galaretka agrestowa 40 g Banan 1 szt.	<u>Makaron kokardki pszenny 50 g(1,3,7)</u> <u>pasta z zielonego pesto 100 ml ,(5,7)</u> <u>Talerzyk warzyw</u> <u>(marchew 20 g , ogórek kiszony 20g ,</u> <u>papryka czerwona 20g , burak</u> <u>gotowany 20g)</u> <u>Kisiel pomarańczowy do picia 200 ml</u> <u>(woda, sok pomarańczowy, mączka</u> <u>ziemniaczana -gotowanie) 200 ml</u>

ŚRODA 18.03.2026 r.	Kolorowa kanapka / chleb słonecznikowy 40g (2), masło 5 g (7), sałata 1 liść, schab pieczony w piecu 15 g , ogórek zielony 7 g , rzodkiewka 5g Kakao na mleku do picia 200 ml (1,7) (mleko, cukier, kakao) Jabłko do chrupania 35 g	Zupa pomidorowa z makaronem nitki na kurczaku zabiela śmietana z koprem ogrodowym 200 ml (woda, sól , marchew, por, seler, pietruszka , koncentrat pomidorowy, makaron ,przyprawy (1,9) DESER: Ciasto marchewkowe – wyrób własny(mąka pszenna, jaja, olej , marchew ,cukier trzcinowy , proszek do pieczenia, cynamon)/ dip jogurtowy 35 ml (7)	Ziemniaki z koprem 200 g Filet z kurczaka panierowany w posypce klasycznej 100 g (1,3,7) Surówka z marchwi i jabłka 50 g , Sałata z dipem czosnkowym i bazylią z dodatkiem oliwy z oliwek 50 g Kompot z wiśni 200 ml (woda, wiśnia ,cukier)
CZWARTEK 19.03.2026 r.	Owsianka na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem 200 ml (woda, płatki owsiane , cynamon , jabłko) (1,7) Chleb pszenny 40 g (1) , twarożek śmietankowy 35 g z ogórkiem zielonym i rzodkiewką 30 g (7) Herbata z cytryna i miodem 200 ml	Barszcz biały na zakwasie ,kurczaku z ziemniakami i zieleniną zabiela śmietaną 200ml (1,7,9,) (woda, kurczak noga, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki , zakwas ,natka pietruszki) DESER: Budyń kokosowy 100 ml (7) (mleko, mleko kokosowe, wiórki kokosowe) z dipem malinowym 15 ml (7) Paluch kukurydziany 2 szt.	Kasza mieszana jęczmienno-gryczana na sypko 50g (2)(woda, sól , kasza-gotowanie) Pulpety drobiowe z dodatkiem ciecierzycy 100 g (1,3) , sos pomidorowy 50 ml (masło, mąka pszenna ,przecier pomidorowy , zioła (7) surówka z pory, marchwi i ananasa z majonezem (3) Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem 50 g (7) Cytrynada z miodem do picia 200 ml
PIĄTEK 20.03.2026 r	Chleb mieszany pszenno-razowy 50 g (1)pasta rybna 40 g (4) z dodatkiem sera białego (7), posypane szczypiorkiem 3 g Chleb z masłem 5 g , z serem żółtym 10 g (7) Herbata miętowa do picia (herbata, woda, cukier) Ogórek kiszony do chrupania 30 g	Zupa grysikowa na rosole z natka pietruszki 200 ml (woda , kurczak, marchew, seler, pietruszka , por kasza manna , przyprawy)(1,9) DESER: Ciasteczka owsiane z bananem i miodem z dodatkiem rodzynek 2 szt.(1) Koktajl jagodowy mleczno- jogurtowy 100 ml (7)	Kopytka wyrób własny (ziemniaki , mąka jaja (1,3) 150 g Sos pieczarkowo-śmietanowy 50 ml (7) (masło, śmietana , woda , przyprawy mąka)(1,7), surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100g/kompot z truskawek (woda , truskawki, cukier)

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.**

Kompot , herbata wyroby własne w małych ilościach używany jest cukier , cukier trzcinowy , miód

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.

