

JADŁOSPIS DEKADOWY WIOSNA –LATO 2026

I TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenno -żytnie /woda, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, 4%(suchy zakwas żytni, mąka **pszenna**, gluten **pszenny**), sól, płatki ziemniaczane, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy
pasta z ryby /sardynki w oleju (sardynki 95%, olej słonecznikowy 3,5%, woda, sól), **ser twarogowy**, jaja gotowane, jogurt: **z mleka**/
szczypior, ogórek kiszony,
napar z melisy /woda, herbata melisa/
owoc dla każdego

OBIAD

Rosół z makaronem z zieleniną, na wywarze mięsno - warzywnym /woda, makaron: semolina (kasza z **pszenicy durum**), **jaja**, woda, przyprawa kurkuma; marchew kostka , mięso z indyka, **seler**, , por, pietruszka korzeń/
kotlet francuski z kurczaka (siekany) /filet z kurczaka, **jaja**, ser mozzarella (**z mleka**) papryka czerwona, por, kukurydza, mąka ziemniaczana, majonez (**gorczyca**)/
kasza kuskus,
pomidor z cebulką, pestkami słonecznika, i śmietaną /**z mleka**/
woda z pomarańczą i cytryną

PODWIECZOREK

Ryż biały na **mleku**, z cynamonem i jabłkami prażonymi /100% jabłka/ ,
woda

WTOREK

ŚNIADANIE

Zupa mleczna z zacierką z nutką cynamonu /**mleko**; **jajko**, mąka **pszenna** makaronowa/
Bułka grahamka /woda, mąka pszenna, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól, środek do przetwarzania mąki- kwas askorbinowy/
masło /**z mleka**/
powidła śliwkowe / 120g owoców na 100g produktu/
warzywa: seler naciowy, kalarepka,
woda

OBIAD

Zupa krem z gruszki i pietruszki z dodatkiem fasoli białej, zabieleną, na **maśle** / woda, gruszka, pietruszka korzeń, fasola biała, **mleka**, **seler**, marchew, cebula, ziemniaki, masło:z **mleka**, natka pietruszki, z **groszkiem ptysiowym** /**jaja**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy/
karkówka pieczona, w sosie własnym,
ziemniaki

surówka z sałaty lodowej z ogórkiem, pomidorem, żurawiną, z sosem winegret /olej rzepakowy, sok cytryny, musztarda-**gorczyca**, miód naturalny, czosnek/
napar miętowy lub z melisy z cytryną i miodem /woda, herbata miętowa/melisa, miód naturalny/

PODWIECZOREK

Placuszki z cukinii /cukinia, **jaja**, **mąka pszenna**, cebula/
z sosem jogurtowo-koperkowym /jogurt z **mleka**, koperek/
woda

ŚRODA

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenno -żytnie /woda, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, 4%(suchy zakwas żytni, mąka **pszenna**, gluten **pszenny**), sól, płatki ziemniaczane, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)/

masło /z **mleka**/

polędwica wieprzowa / schab wieprzowy, sól, azotan sodu-substancje konserwujące/

kakao/ **mleko**, kakao/

warzywa: pomidor, sałata,

owoc dla każdego

OBIAD

Zupa owocowa z makaronem z jogurtem / woda, owoce różne: wiśnia, truskawka, śliwka;, makaron: semolina (kasza z **pszenicy durum**), **jaja**; mąka ziemniaczana, jogurt :z **mleka** /
gołąbki po meksykańsku w sosie pomidorowym /szynka b/k; kapusta biała; ryż biały; koncentrat pomidorowy 30%; /

ziemniaki

słupki ogórka kiszzonego lub ogórka małosolnego

lemoniada pomarańczowa/arbuzowa /woda, cytryna pomarańcza/arbuz, cukier/

PODWIECZOREK

Babeczki z owocami (wyrób własny) /mąka **pszenna**, **jajko**, **mleko**, oliwa, proszek do pieczenia, cukier, owoce /

mleko ,

marchewka słupki, seler naciowy

CZWARTEK

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenno-żytnie /woda, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, 4%(suchy zakwas **żytni**, mąka **pszenna**, gluten **pszenny**) sól, płatki ziemniaczane, kwas askorbinowy/
masło /z mleka/
stół szwedzki (dzieci same komponują kanapki na śniadanie): kielbasa krakowska sucha
/mięso wieprzowe z szynki, pieprz czarny, ekstrakt przypraw (białko sojowe), e-621
wzmacniacz smaku/, jajko gotowane, ser żółty /z mleko/
warzywa różne (ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, sałata, papryka,.),
napar herbaciany na mleku /herbata, woda, **mleko**/

OBIAD

Zupa szpinakowa lub jarzynowa, na wywarze warzywnym z ziemniakami /woda, szpinak/
seler, marchew, pietruszka korzeń, cebula, natka pietruszki, /, zabielana /**mleko**/
kotlet z soczewicy czerwonej/zielonej, panierowany, pieczony /soczewica czerwona/zielona,
cebula, czosnek, marchewka, koncentrat pomidorowy 30%, **mąka pszenna**, **kasza manna**,
natka pietruszki, olej, /
sos jogurtowo- ziołowy /jogurt: z **mleka**, ser mascarpone :z **mleka**, zioła prowansalskie,
koperek, czosnek, sól, pieprz/
kasza jaglana
buraczki czerwone, gotowane, z olejem i cebulka
woda z cytryną i miętą

PODWIECZOREK

Jabłko lub gruszka pod kruszonką /płatki owsiane, **mąka pszenna**, **masło** (z **mleka**), wiórki
kokosowe, płatki migdałowe, cukier /
polewa cynamonowo- jogurtowa /z **mleka**, /,
woda

PIĄTEK

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenno-żytnie /woda, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, 4%(suchy zakwas **żytni**, mąka **pszenna**, gluten **pszenny**) sól, płatki ziemniaczane, kwas askorbinowy,
masło /z mleka/
jajecznica ze szczypiorem /jajko, mąka **pszenna**, **mleko**, olej),
kawa z mlekiem /**mleko**, kawa zbożowa: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria/
owoc dla każdego, pestki dyni

OBIAD

Zupa grochowa/fasolowa z ziemniakami, na wywarze warzywnym /woda, groch
połówki/fasola biała, ziemniaki, **seler**, marchew, pietruszka korzeń, cebula, natka pietruszki,
majeranek/,

filet z ryby pieczony, panierowany /filet z ryby, mąka **pszenna**, ziemniaczana, kukurydziana/
surówka z kapusty kiszonej z marchewką i oliwą, lub surówka Colesław z sosem
majonezowo-jogurtowym / kapusta młoda, marchewka, por, musztarda: **gorczyca**, miód
naturalny, sok z cytryny, zioła prowansalskie/

kompot jabłkowy z cynamonem /woda, jabłka, cynamon cały/

PODWIECZOREK

Kolorowe kanapeczki /pieczywo pszenno -żytnie /woda, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**,
drożdże, 4%(suchy zakwas **żytni**, mąka **pszenna**, gluten **pszenny**), sól, płatki ziemniaczane,
środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)/
masłem /z **mleka**/ i połudwica wieprzowa / schab wieprzowy, sól, azotan sodu-substancje
konserwujące/
zestaw świeżych warzyw /sałata, ogórek zielony, papryka czerwona, żółta, szczypiorek/
kakao / **mleko**, kakao/,
owoc dla każdego

II TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

Pieczewo pszenno-żytnie z pestkami słonecznika /woda, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, ziarno słonecznika 14%, sól, mąka słodowa **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, prażona mąka słodowa **pszenna**, otręby **pszenne**, ekstrakt słodu **jęczmiennego**/
masło / z mleka/,
jajko na twardo ze szczypiorem i majonezem /olej rzepakowy rafinowany, musztarda: **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól /
kawa z mlekiem, /mleko, zboża 78% (**jęczmień**, **żyto**), cykoria/
owoc dla każdego

OBIAD

Zupa z soczewicy czerwonej- zabelana z ziemniakami, na wywarze warzywnym / woda, soczewica czerwona, ziemniaki, **seler**, marchew, pietruszka korzeń, cebula, natka pietruszki, jogurt: z mleka/,
medaliony z indyka, duszone w sosie wlanym /filet z indyka, cebulka, sok z cytryny, mąka ziemniaczana, natka pietruszki, koperek/
ryż na sypko z kurkumą
surówka z białej kapusty z koperkiem i marchewką, ogórkiem zielonym, z sosem winegret /oliwa, miód naturalny, sok z cytryny, musztarda, sól, pieprz/
kompot wieloowocowy z porzeczką czarną

PODWIECZOREK

Buleczki drożdżowe (własny wyrób) /mąka **pszenna**, mleko, jajka, drożdże, masło (z mleka), cukier,/ z owocami i kruszonką / mąka **pszenna**, mało z mleka, cukier/
mleko,
woda

WTOREK

ŚNIADANIE

Zupa mleczna /mleko/ z płatkami jagłanymi,
bułka żytnia /mąka **pszenna**, woda, mieszanka piek.(mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, łuskane **proso**, gluten **pszen**ny, sól, suszony zakwas piekarski **żytni**, mączka słodowa **jęczmienna**, olej rzepakowy,), rozdrobnione ziarna **żyta**, ziarno słonecznika, siemię lniane , polepszacz do, substancja przeciwzbrylająca: węglan wapnia, suszone drożdże), drożdże, sól/
twarożek straciatella / ser biały: z mleka, jogurt :z mleka, kakao, gorzka czekolada, miód naturalny/ ,
słupki marchewki, kalarepy

OBIAD

Zupa krupnik, na wywarze warzywno-mięsny, z natką pietruszki, /woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, skrzydło z indyka, marchew, seler, pietruszka korzeń, cebula/
kotlet schabowy wieprzowy pieczony /panierka: jajko, mleko, bułka tarta/
puree ziemniaczane z koperkiem /ziemniaki ugotowane, mleko, masło, koperek/
sałata ze szczypiorem, rzodkiewką, pestkami słonecznika, i śmietaną /z mleka/
napar miętowa z miodem

PODWIECZOREK

Kasza manna na napoju sojowym, mus truskawkowy / 100% truskawki /
woda

ŚRODA

Pieczyno pszenno -żytnie /woda, mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, 4%(suchy zakwas żytni, mąka pszenna, gluten pszenny), sól, płatki ziemniaczane, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)/
z masłem /śmietanka/
ser żółty /mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator chlorek wapnia/,
pomidor koktajlowy, sałata,
kakao/ mleko, kakao/,
owoc dla każdego

OBIAD

Zupa barszcz czerwony lub botwina, na wywarze warzywnym z zieleniną, z ziemniakami
/woda, burak czerwony, botwina, ziemniak, seler, pietruszka korzeń, marchew, cebula, natka pietruszki, koper/, zabieleną /mleko, śmietana: z mleka/
gałka wieprzowa z sosem warzywnym /szynka b/k, jajko, bułka pszenna, cebula, mieszanka warzywna*/
kasza gryczana
mizeria z ogórków z koperkiem i jogurtem/ z mleka/
lemoniada pomarańczowa /woda, pomarańcza, cytryna, cukier,/

PODWIECZOREK

Koktajl owocowy na bazie maślanki z siemieniem lnianym ./ maślanka: z mleka/, owoce,
banan,/,
podłomyki b/c
woda

CZWARTEK

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenno-żytnie /woda, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, 4%(suchy zakwas żytni, mąka **pszenna**, gluten **pszenny**) sól, płatki ziemniaczane, kwas askorbinowy/,
masło /śmietanka/,
stół szwedzki (dzieci same komponują kanapki na śniadanie): kielbasa krakowska sucha /mięso wieprzowe z szynki, pieprz czarny, ekstrakt przypraw (białko sojowe), e-621 wzmacniacz smaku/, jajko gotowane, kulki mozzarella /z **mleka**/,
warzywa różne /ogórek zielony, kielki, pomidor, rzodkiewka, awokado/,
napar herbaciany na mleku / woda, **mleko**, herbata /

OBIAD

Kapuśniak z młodej kapusty, na wywarze warzywnym z ziemniakami i zieleniną / woda, kapusta biała, ziemniaki, **seler**, marchew, pietruszka korzeń, cebula, natka pietruszki, koperek/,
pierogi z serem twarogowym /z **mleka**,; mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko**, olej rzepakowy/ i sosem owocowo- jogurtowym / z **mleka**/
lemoniada ogórkowa /woda, ogórek zielony, limonka, mięta/

PODWIECZOREK

Grzanki /pieczywo tostowe: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, margaryna 80%, cukier, drożdże, sól, substancje zagęszczające/, oliwa, pomidory, świeża bazylia i z serem mozzarella /**mleko** pasteryzowane, sól, skrobia, kultury bakterii kwasu mlekowego,
napar rumiankowy / woda, herbata rumiankowa/
owoc dla każdego

PIĄTEK

ŚNIADANIE

Owsianka daktylowa /płatki owsiane, **mleko**, daktyle, jabłko, banan/,
owoc dla każdego
woda

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze warzywnym /woda, koncentrat pomidorowy, ryż brązowy, **seler**, marchew, pietruszka korzeń, cebula, natka pietruszki/,
zabielana / jogurt /z **mleka**/
burger z ryby, pieczony /filet z ryby, **jajko**, cebula, **bułka tarta**, bułka kajzerka (mąka **pszenna**, cebula/,
ziemniaki
marchewka z jabłkiem i sosem śmietanowo-jogurtowym / z **mleka**/
kompot wieloowocowy /woda, mieszanka kompotowa: czarna i czerwona porzeczka, truskawka, śliwka/

PODWIECZOREK

Pieczywo pszenno -żytnie /woda, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, 4%(suchy zakwas **żytni**, mąka **pszenna**, gluten **pszenny**), sól, płatki ziemniaczane, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy),

masło /z mleka/

kiełbaska na gorąco / mięso wieprzowe 90%, woda (**gorczyca**, białko sojowe), ekstrakt przypraw/,

ketchup /pomidory (151 g na 100 g ketchupu)/,

ogórek zielony, pestki dyni,

napar z melisy /woda, herbata melisa, cukier/

Jadłospis sporządzono na podstawie zał. nr 2 Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 .07.2016r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do wody źródlanej.

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec nieznacznej zmianie.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, papryka słodka, curry, imbir, kurkuma, sól o obniżonej zawartości sodu, oraz świeże zioła.

Informację dotyczące producentów i dostawców produktów żywnościowych dostępne są u intendentki przedszkola.