

Plan żywieniowy: Przedszkole/szkoła, jadłospis dieta podstawowa 22-26.06.2026

PONIEDZIAŁEK 22.06.2026

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
1. Płatki jęczmienne na mleku 2%, (składniki: mleko 87%, płatki jęczmienne 13%) 2. Chleb pszenno-żytni składniki: (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 3. Masło ekstra (z mleka) 4. Pasztet drobiowy (mięso drobiowe, seler, marchew, cebula, bułka pszenna tarta, sól, pieprz, gałka muskatołowa) 5. Pomidor malinowy 6. Sałata	1. Zupa koperkowa z zacierką, składniki: ziemniaki 30%, woda 23%, włoszczyzna (seler) 20% udko z kurczaka 15%, zacierka babuni (mąka pszenna, masa jajeczna, kurkuma) 10%, koperek 2%, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie 2. Makaron z kielbaską, składniki: makaron rurki (mąka pszenna) 33%, kielbasa szlachecka 33%, ser żółty (z mleka) 10%, śmietana (z mleka) 10%, cebula 5%, olej rzepakowy 5%, suszone pomidory 2%, przyprawy 1% 3. Ogórek małosolny 4. Kompot z czerwonej porzeczki, składniki: woda 85%, porzeczka mrożona 15%	1. Koktajl bananowo-truskawkowy, składniki: jogurt naturalny (z mleka) 65%, banany 25%, truskawki mrożone 10% 2. Chałka stokrotka (mąka pszenna, woda, cukier, olej rzepakowy, drożdże, masa jajowa, sól, jaja w proszku)

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.

WTOREK 23.06.2026

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
1. Pasta z tuńczyka, składniki: tuńczyk 58%, ketchup 28%, majonez (gorczyca, żółtka jaj kurzych) 14% 2. Masło ekstra (z mleka) 3. Chleb pszenno-żytni składniki: (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 4. Ogórek 5. Sałata 6. Kawa zbożowa na mleku, składniki: mleko 98,5%, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) 1,5%	1. Zupa krupnik z koperkiem, składniki: ziemniaki 35%, włoszczyzna (seler) 20%, woda 20%, udko z kurczaka 6%, cebula 6%, marchew 6%, kasza jęczmienna 6%, koperek 1%, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy 2. Indyk pieczony w sosie własnym z koperkiem, składniki: filet z indyka 66%, śmietana (z mleka) 20%, olej rzepakowy 7%, mąka pszenna 7%, mleko, przyprawy 3. Kluseczki szpecle (mąka pszenna, jaja) 4. Pomidorki koktajlowe 5. Kompot z owoców leśnych, składniki: woda 85%, mieszanka owocowa mrożona 15%	1. Bułeczka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 2. Twarożek (z mleka) 3. Dżem malinowy o obniżonej zawartości cukru 4. Marchewka do chrupania 5. Herbata koper włoski, składniki: woda 99%, koper włoski 1%

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych..

ŚRODA 24.06.2026

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
1. Bułka musli (mąka pszenna, woda, mąka pszenna graham (14%), ziarna (9%): słonecznik, sezam, siemę lniane, płatki (8%): owsiane, jęczmienne, drożdże, sól, cukier, skrobia ziemniaczana) 2. Serek śmietankowy (z mleka) 3. Schab pieczony, składniki: schab wieprzowy, sól, majeranek, liść laurowy, czosnek, ziele angielskie, pieprz, kolendra, papryka, cukier 4. Sałata 5. Papryka 6. Herbata miętowa, składniki: woda 99%, mięta 1%	1. Zupa brokułowa z koperkiem, 200g, składniki: ziemniaki 24%, włoszczyzna (seler) 16%, brokuł mrożony 16%, woda 18%, mleko 7%, śmietana (z mleka) 7%, udko z kurczaka 7%, cebula 3%, koperek 1%, przyprawy 1% (pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie) 2. Pieczone podudzie z kurczaka, składniki: podudzia z kurczaka 90%, olej 7%, przyprawy 3% 3. Ziemniaki puree, składniki: ziemniaki 93%, mleko 5%, olej rzepakowy 1%, koperek 1% 4. Surówka z kapusty z ogórkiem z sosem winegret i koperkiem, składniki: kapusta 68%, ogórek 16%, oliwa z oliwek 5%, cytryna 5%, miód 2%, koperek 2%, pestki słonecznika 2% 5. Kompot wieloowocowy, składniki: woda 85%, mieszanka kompotowa mrożona 15%	1. Nutella z ciecierzycy, składniki: ciecierzycy 37%, powidła śliwkowe 35%, masło orzechowe 23%, kakao 5% 2. Wafle ryżowe 3. Truskawki

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych..

CZWARTEK 25.06.2026

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
- Opiekany paluch wyborowy (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) - Ser żółty gouda (z mleka)/tofu (z soi) - Szynka z indyka, składniki: filet z piersi indyka 90%, sól, skrobia ziemniaczana, cukier, - Ketchup Pudliszek - Masło extra (z mleka) - Ogórek szklarniowy - Papryka - Herbata z rumianku, składniki: woda 99%, rumianek 1%	- Rosół, składniki: porcje rosółowe 25%,woda14%, marchew 10%, pietruszka korzeń 10%, seler korzeniowy 10%, por 8%, cebula 8%, szyja indycza 6%, skrzydło indycze 4%, noga kaczka 3%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1% (kozieradka, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, owoc jałowca cały, lubczyk suszony) - Makaron nitki (mąka pszenna) - Krokiety z mięsem składniki: woda, mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina, jaja, mleko, mięso drobiowe, bułka tarta : [mąka pszenna, woda, drożdże, sól], cebula, marchew, pietruszka, seler korzeń, sól, czosnek, pieprz czarny - Pomidor - Szczypior - Sos śmietanowo- jogurtowy, składniki: śmietana (z mleka) 66%, jogurt (z mleka) 34% - Sok 100% owocowy	- Kasza manna na mleku, składniki: mleko 85%, kasza manna 15%, - Mus wiśniowy, składniki: mrożone wiśnie 99%, miód 1%

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.

PIĄTEK PRZEDSZKOLE 26.06.2026

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
1. Bułeczka grahamka: mąka pszenna graham (44%), woda, mąka pszenna, cukier, sól, drożdże, emulgator E472e, mąka sojowa, kwas askorbinowy 2. Pasta jajeczna, składniki: jaja 75%, majonez (gorczyca, żółtka jaj kurzych) 10%, rzodkiewka 9%, szczypiorek 6%, pieprz czarny 3. Masło ekstra (z mleka) 4. Pomidor 5. Kakao naturalne na mleku, składniki: mleko 99%, kakao proszek 1%	1. Botwinka z koperkiem, 200g, składniki: ziemniaki 24%, włoszczyzna (seler) 16%, botwinka 19%, woda 18%, mleko 7%, śmietana (z mleka) 7%, udko z kurczaka 7%, koperek 1%, przyprawy 1% (pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie) 2. Rybka w panierce, składniki: miruna mrożona 67%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, jaja 10%, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 9%, mąka pszenna 4% 3. Ziemniaki puree, składniki: ziemniaki 93%, mleko 5%, olej rzepakowy 1%, koperek 1% 4. Sałata 5. Szczypior 6. Sos śmietanowo- jogurtowy, składniki: śmietana (z mleka) 66%, jogurt (z mleka) 34% 7. Kompot z truskawek, składniki: woda 85%, truskawka mrożona 15%	1. Rogaliki drożdżowe (wyrób własny), składniki: mąka pszenna, mleko, jaja, masło ekstra (z mleka), marmolada, drożdże, cukier 2. Herbata owocowa, składniki: woda 99%, herbata malinowa 1% 3. Arbuz

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.