

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLA PUBLICZNEGO W GRYFOWIE ŚLĄSKIM

| DATA       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                        | II ŚNIADANIE                          | OBIAD                                                                                                                                                                                                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.09.2025 | Chleb wieloziarnisty 60g(1) z masłem(7) 10g, kielbasa szynkowa z indyka(10) 20g, kakao na mleku 200ml, pomidor, ogórek zielony 30g                               | Banan 100g, słomka ptysiowa(1,3)      | Zupa: kalafiorowa z ziemniakami zabieleną(7) 250g na wywarze warzywnym (9)<br>II danie: racuchy drożdżowe(1,3,7), bita śmietana(7) z malinami 250g, surówka z marchwi i jabłka<br><br>herbata miętowa 200 ml |
| 16.09.2025 | Chleb pszenno - żytni(1) 60g, z masłem(7) 10g, Płatki kukurydżiane na mleku (7) 250ml, plasterki papryki czerwonej                                               | Jabłko 100g, biszkopty 50g            | Zupa: krupnik jęczmienny(1) na wywarze warzywnym(9)<br>II danie: makaron z mięsem mielonym w pomidorach(1,3) 200g, sałatka z ogórków kiszonych 100g<br><br>kompot z owoców leśnych 200ml                     |
| 17.09.2025 | Chleb wieloziarnisty(1), mieszany 60g z masłem(7) 10g, szyneczką drobiową(10) 20 g, kakao na mleku (7) 200 ml, plasterki pomidora i papryki czerwonej, szczypior | Serek Bakuś 90g, chrupki kukurydżiane | Zupa: czerwony barszcz ukraiński z fasolą zabieleną(7) 250g na wywarze warzywnym (9)<br>II danie: pierogi ruskie z cebulką(1,3,7) 200g, surówka z kapusty pekińskiej 100g<br><br>kompot z jabłek 200ml       |
| 18.09.2025 | Chleb słonecznikowy 60g(1) z masłem 10g(7), serem żółtym(7), kawa na mleku (7) 250ml, szczypior, rzodkiewka                                                      | Arbuz 100g, paluszki                  | Zupa: wiejska z makaronem(1,3) 250g na wywarze warzywnym (9)<br>II danie: ziemniaki 100g, duszone udko z kurczaka 150g, marcheweczka mini 50g<br><br>woda z cytryną 200ml                                    |
| 19.09.2025 | Chleb orkiszowy 60g (1) z masłem 10g(7), ryba tuńczyk(4), , kakao na mleku(7) 250ml ,szczypiorek, papryka czerwona                                               | Jogurt pitny(7) 230g , śliwka         | Zupa: ogórkowa z ziemniakami zabieleną(7) 250g, na wywarze warzywnym(9)<br>II dania: ziemniaki 100g, kotlet jajeczny(3) 100g, surówka z kiszonej kapusty 100g<br><br>kompot z czerwonej porzeczki 200ml      |
| 22.09.2025 | Chleb pszenno żytni 60g(1), z masłem(7) 10g, płatki ryżowe na mleku(7) 200 ml, papryka czerwona, ogórek zielony, szczypiorek                                     | Winogrono 80g, herbatniki             | Zupa; jarzynowa zabieleną(7) , 250 g na wywarze warzywnym (9)<br>II danie: łazanki z kapustką i kilbaską(1,3) 300g<br><br>kompot wieloowocowy 200ml                                                          |

|            |                                                                                                                                 |                                               |                                                                                                                                                                                                     |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.09.2025 | Chleb orkiszowy 60g (1) z masłem 10g (7), dżemem, mleko(7) 250ml, plasterki pomidora i ogórka                                   | Mus owocowo – warzywny 100g                   | Zupa: pomidorowa z ryżem zabieleną (7) 250 g na wywarze warzywnym (9)<br>II danie: kasza jęczmienna(1) 100g, schab w sosie 100g, sałata w sosie winegrett 100g<br><br>kompot z owoców leśnych 200ml |
| 24.09.2025 | Chleb wieloziarnisty 60g(1), z masłem 10g, kielbasą żywiecką (10), kawa na mleku(7) 250ml, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek 30g  | Chrispy jabłkowe 80g                          | Zupa; jarzynowa fasolowa z ziemniakami i majerankiem 250g na wywarze warzywnym(9)<br>II danie: naleśniki z twarogiem i szpinakiem(1,3,7) 300g<br>kompot malinowy 200ml                              |
| 25.09.2025 | Chleb słonecznikowy 60g(1) z masłem 10g(7), serem żółtym(7), mleko (7) 250ml, pomidor, papryka                                  | nektarynka 80g, mus mikuś z paluszkami(7) 80g | Zupa: manna(1) 250g na wywarze warzywnym (9)<br>II danie: ziemniaki 100g, kotlet mielony(1,3) 150g, surówka z buraczków 100g<br>kompot truskawkowy 200ml                                            |
| 26.09.2025 | Chleb pszenno żytni(1) 60g, z masłem(7) 10g, pasta jajeczna(3), kawa na mleku (7) 250ml, szczypior, plasterki papryki czerwonej | Soczek Kubuś 300ml                            | Zupa: kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250g na wywarze warzywnym(9)<br>II danie: ziemniaki 100g, ryba morszczuk(4) duszona w jarzynach(9) 200g<br>kompot z owoców 200ml                   |

W dokumentacji przedszkolnej znajduje się raport żywieniowy z każdego dnia w okresie dekadowym – dotyczy wykazu składników alergennych

### ***Wykaz produktów wywołujących reakcje alergiczne lub reakcje nietolerancji pokarmowej***

- (1) zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz
- (2) skorupiaki i produkty pochodne
- (3) jaja i produkty pochodne
- (4) ryby i produkty pochodne
- (5) orzeszki ziemne
- (6) soja i pochodne z wyjątkiem oleju i tłuszczu sojowego
- (7) mleko i produkty pochodne
- (8) orzechy tj.: orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pistacje
- (9) seler i produkty pochodne
- (10) gorczyca i produkty pochodne
- (11) nasiona sezamu i produkty pochodne
- (12) dwutlenek siarki
- (13) łubin i produkty pochodne
- (14) mięczaki i produkty pochodne

