

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLA PUBLICZNEGO W GRYFOWIE ŚLĄSKIM

| DATA       | ŚNIADANIE                                                                                                                                      | II ŚNIADANIE                                   | OBIAD                                                                                                                                                                                                      |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27.10.2025 | Chleb graham(1) 60g z masłem(7)10g, kielbasa krakowska sucha(10) 20g, kasza manna na mleku 200ml, plasterki pomidora 30g                       | Pomarańcza 130g<br>Słomka<br>ptysiowa(1,3) 20g | Zupa: jarzynowa z ziemniakami zabieleną(7) 250g na wywarze warzywnym (9)<br>II danie: placki ziemniaczane(1,3) 250g, sos czosnkowy(7) 50g<br><br>Kompot wieloowocowy 200 ml                                |
| 28.10.2025 | Chleb pszenno - żytni(1)60g, z masłem(7) 10g, dżemem 20g, mleko (7) 250ml, papryka czerwona 30g                                                | Arbuz 150g<br>Serek Bakuś(7) 90g               | Zupa: krupnik jęczmienny(1) na wywarze warzywnym (9) 250g<br>II danie: makaron(1,3) z mięsem mielonym w pomidorach 200g, sałatka z ogórków kiszonych 100g<br><br>Kompot z owoców leśnych200ml              |
| 29.10.2025 | Chleb orkiszowy(1), mieszany 60g z masłem(7) 10g, pastą mięsną(wyrób własny) i szczypiorkiem 20g, kakao na mleku(7) 200 ml, ogórek zielony 30g | Banan 80g<br>Biszkopty(1,3) 20g                | Zupa: czerwony barszcz ukraiński z fasolą zabieleną(7) 250g na wywarze warzywnym (9)<br>II danie: pierogi ruskie z cebulką(1,7) 200g, surówka z kapusty pekińskiej 100g<br><br>kompot z jabłek 200ml       |
| 30.10.2025 | Chleb słonecznikowy(1) 60g z masłem 10g(7), ser żółty(7) 20g, kawa na mleku(7) 250ml, szczypior, papryka                                       | Jogurt pitny(7) 230g,<br>Jabłko 90g            | Zupa: lane kluski (1,3) na wywarze warzywnym(9) 250g<br>II danie: ziemniaki 100g, udko z kurczaka 100g, sałata ze śmietaną(7) 100g<br><br>kompot wieloowocowy 200ml                                        |
| 31.10.2025 | Chleb pełnoziarnisty(1) 60g z masłem 10g(7), pastą jajeczną(3) ze szczypiorkiem 20g, kakao na mleku(7) 250ml, pomidor                          | Nektarynka 80g<br>Herbatniki(1,3) 20g          | Zupa: ryżanka 250g, na wywarze warzywnym(9)<br>II dania: ziemniaki 100g, ryba morszczuk(4) duszona w jarzynach(9) 200g<br><br>Kompot malinowy 200ml                                                        |
| 03.11.2025 | Chleb pszenno żytni(1) 60g, z masłem(7) 10g, szynka z piersi kurczaka(10) 20g, kawa na mleku(7) 200ml, ogórek zielony, szczypiorek             | Mus owocowy 100g<br>Paluszki(1) 20g            | Zupa; grochowa z ziemniakami i majerankiem 250 g na wywarze warzywnym(9)<br>II danie: naleśniki z twarogiem(1,3,7) podpiekane na maselku 200g, sos jogurtowo- jagodowy(7) 100g<br>kompot truskawkowy 200ml |

|            |                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.11.2025 | Chleb orkiszowy 60g<br>(1) z masłem(7) 10g,<br>płatki owsiane na<br>mleku(7) 250ml,<br>plasterki papryki i<br>pomidora                      | Gruszka 90g<br>Chrupki<br>kukurydziane 20g  | Zupa: szczawiowa z jajkiem(3,7) na<br>wywarze warzywnym(9) 250g<br>II danie: kasza jęczmienna(1) 100g,<br>pulpety(1,3) w sosie pomidorowym 100g,<br>surówka z kapusty kiszanej 100g<br><br>kompot z owoców leśnych 200ml |
| 05.11.2025 | Chleb wieloziarnisty(1)<br>60g, z masłem 10g,<br>schab pieczony(10)<br>20g, kakao na<br>mleku(7) 250ml,<br>pomidor, ogórek,<br>szczypiorek  | Jogurt<br>owocowy(7) 150g<br>Mandarynka 80g | Zupa: brokułowa z ziemniakami<br>zabielana(7) 250g na wywarze<br>warzywnym(9)<br>II danie: kopytka(1,3,7) z cebulką 200g,<br>surówka z marchewki z jabłkiem 100g<br><br>kompot wieloowocowy 200ml                        |
| 06.11.2025 | Chleb<br>słonecznikowy(1) 60g z<br>masłem 10g(7),<br>twarożek(7) ze<br>szczypiorkiem 20g,<br>kawa na mleku (7)<br>250ml, papryka,<br>ogórek | Winogrono 80g<br>Słomka<br>ptysiowa(1) 30g  | Zupa: pomidorowa z ryżem 250g na<br>wywarze warzywnym (9)<br>II danie: ziemniaki 100g, kotlet<br>schabowy(1,3) 120g, marcheweczka z<br>chrzanem 100g<br><br>kompot truskawkowy 200ml                                     |
| 07.11.2025 | Chleb pszenno żytni(1)<br>60g, z masłem(7) 10g,<br>ryba tuńczyk(4) ze<br>szczypiorkiem,<br>mleko(7) 250ml,<br>pomidor                       | Śliwki 80g<br>Serek Bakuś(7)<br>80g         | Zupa: barszcz biały z jajkiem(3)<br>zabielany(7) 250g na wywarze<br>warzywnym(9) 250g<br>II danie: łazanki z kapustą i kielbasą(1,3)<br>300g<br><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

