

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLA PUBLICZNEGO W GRYFOWIE ŚLĄSKIM

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
29.09.2025	Chleb wieloziarnisty 60g(1) z masłem(7) 10g, pierś indyca pieczona(10) 20g, kawa na mleku 200ml, pomidor, ogórek zielony 30g	Smoothie owocowe 250g, Biskopcy(1) 50g	Zupa: wiejska(1,3) 250g na wywarze warzywnym (9) II danie: ziemniaki 100g, jajko sadzone(3) 80g, surówka z kiszonych ogórków 100g Woda z cytryną 200 ml
30.09.2025	Chleb pszenno - żytni(1) 60g, z masłem(7) 10g, Płatki kukurydżiane na mleku (7) 250ml, plasterki papryki czerwonej	Serek Bakuś 90g, Chrispy owocowe 18g	Zupa: rosół z makaronem (1,9) 250g II danie: ziemniaki 100g, potrawka z kurczaka(7) 150g, marcheweczka mini 50g herbata miętowa 200ml
01.10.2025	Chleb wieloziarnisty(1), mieszany 60g z masłem(7) 10g, szynka z indyka gotowana(10) 20 g, kakao na mleku(7) 200 ml, ogórek zielony	Mus mikuś z paluszkami(8) 25g Śliwka 80g	Zupa: barszcz biały z jajkiem(3) i z kielbaską(10) 250g na wywarze warzywnym (9) II danie: kopytka z cebulką(1,3,7) 200g, surówka z kapusty pekińskiej 100g kompot z jabłek 200ml
02.10.2025	Chleb słonecznikowy 60g(1) z masłem 10g(7), miodem, mleko(7) 250ml, szczypiorek, ogórek, pomidor	Arbuz 80g, Jogurt pitny(7) 230g	Zupa: krupnik jęczmienny(1) 250g na wywarze warzywnym(9) II danie: kasza gryczana(1) 100g, gulasz z szynki 150g, surówka z selera z rodzynkami(9) i jogurtem(7) 100g kompot wieloowocowy 200ml
03.10.2025	Chleb orkiszowy 60g (1) z masłem 10g(7), ser żółty(7) 20g , kawa na mleku(7) 250ml ,szczypiorek, papryka czerwona	Jabłko 80g Herbatniki(1) 50g	Zupa: szczawiowa z jajkiem(3,7) 250g, na wywarze warzywnym(9) II dania: ziemniaki 100g, paluszki rybne(1,4) 100g, surówka z kiszonej kapusty 100g kompot z czerwonej porzeczki 200ml
06.10.2025	Chleb pszenno żytni 60g(1), z masłem(7) 10g, polędwica drobiowa(10) 20g, kakao na mleku(7) 200 ml, pomidor, ogórek zielony, szczypiorek	Banan 150g Chrupki kukurydżiane 15g	Zupa; jarzynowa zabieleną(7) , 250 g na wywarze warzywnym (9) II danie: placki ziemniaczane(1,3) 200g, surówka z wielowarzywna 100g kompot malinowy 200ml

07.10.2025	Chleb orkiszowy 60g (1) z masłem 10g (7), nutellą, mleko(7) 250ml, plasterki ogórka i pomidora	Paluszki(1) 50g Nektarynka 80g	Zupa: lane kluski (1,3) 250 g na wywarze warzywnym (9) II danie: ziemniaki 50g, gołąbki z ryżem i mięsem z białej kapusty 200g, sos pomidorowy(7) 50g kompot z owoców leśnych 200ml
08.10.2025	Chleb wieloziarnisty 60g(1), z masłem 10g, płatki owsiane na mleku(7) 250ml, papryka, ogórek, szczypiorek	Babka drożdżowa(1,3,7) 80g Mus owocowo – warzywny 100g	Zupa: fasolowa z ziemniakami i majerankiem 250g na wywarze warzywnym(9) II danie: makaron z twarogiem(1,3,7) i sosem jogurtowo - truskawkowym 300g kompot wieloowocowy 200ml
09.10.2025	Chleb słonecznikowy 60g(1) z masłem 10g(7), twaróg(7) ze szczypiorkiem 20g, kakao na mleku (7) 250ml, papryka, pomidor	Gruszka 80g	Zupa: pomidorowa z makaronem(1,3) 250g na wywarze warzywnym (9) II danie: ziemniaki 100g, kotlet z piersi kurczaka(1,3) 150g, sałata zielona ze śmietaną(7) 100g kompot truskawkowy 200ml
10.10.2025	Chleb pszenno żytni(1)60g, z masłem(7) 10g, pasta jajeczna(3) ze szczypiorkiem, kawa na mleku (7) 250ml, ogórek zielony	Słomka ptysiowa(1) 50g Winogrono 80g	Zupa: krupnik(1) 250g na wywarze warzywnym(9) II danie: ziemniaki 100g, ryba morszczuk(4) duszona w jęczmieniu(9) 200g kompot z owoców 200ml

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

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

