J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 09. 06. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, polędwica sopocka, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa krem z dyni. Sos curry z kurczaka. Ryż brązowy. Sałatka z białej kapusty. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny, truskawki. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa dzika róża.

WTOREK: 10. 06. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z kiełbasą. Potrawka z piersi kurczaka. Ryż biały. Surówka z rzodkiewki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle deserowe, masa śliwkowa. Herbata owocowa dzika róża.

ŚRODA: 11. 06. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor czerwony, szczypiorek. Kakao na mleku. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki młode z koperkiem. Surówka mizeria. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z truskawkami. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 12. 06. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, szynka, ogórek zielony, papryka czerwona. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Zrazy mielone w sosie warzywnym, Makaron pełnoziarnisty. Surówka ogórki małosolne. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron z musem jogurtowym, czarna jagoda. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 13. 06. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad*:* Zupa krem z zielonego groszku. Makaron z białym serem. Mus truskawkowy. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy. Obwarzanek z masłem. Kalarepa. Herbata owocowa dzika roża.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 02. 06. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii **mlekowych,** podpuszczka mikrobiologiczna, pomidor czerwony 35g, papryka czerwona 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc bzu czarnego, kwiat hibiskusa 30%, owoc dzikiej róży 55%, owoc jabłka, liść jeżyny 1%.

II Śniadanie**:** Jabłko 60g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml składniki: ziemniaki 29%, woda wodociągowa 29%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 33%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), por 5%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Łazanki z mięsem i kapustą 200g składniki: makaron bezjajeczny 36% składniki: mąka makaronowa **pszenna,** wieprzowina łopatka 20%, kapusta kiszona 20% składniki: kapusta kiszona, sól, marchew, wołowina pieczeń 20%, cebula 4%, olej rzepakowy 1% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony. Surówka: pomidor 50g składniki: pomidor. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 1%.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny 30g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 45g. Podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tłuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc bzu czarnego, kwiat hibiskusa 30%, owoc dzikiej róży 55%, owoc jabłka, liść jeżyny 1%.

WTOREK: 03. 06. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** ser biały półtłusty 20g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 35g, ogórek zielony 35g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Arbuz 100g.

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml składniki: woda wodociągowa 31%, ogórki kiszone 12% składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper liść laurowy, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 19% składniki: (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 19%, ziemniaki 18%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tortowa 1% składniki mąka pszenna, mleko 2% 1% składniki: **mleko** pietruszka liście, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Klopsiki drobiowe 90g w sosie śmietanowym 50g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos śmietanowy składniki; śmietana 18% 60% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 40% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony. Kasza kuskus 40g składniki: kasza kuskus 93% składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Sałatka marchewka mini 50g składniki: marchewka mini 92%, masło ekstra 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże, sezam 2% składniki: ziarno **sezamu**. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek:

Deser: makaron mieszany 35g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 20g, słonecznik 5g składniki: ziarna słonecznika. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 09. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g,

szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor cherry 30g, Ogórek zielony 40g. Kakao 3g skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu, mleko2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, liść jeżyny.

***II Śniadanie*:** Pomarańcza 60g.

***Obiad**:* Zupa zacierkowa 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 66%, wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, ziele angielski, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Filet z drobiu panierowany 100g składniki: mięso z piersi kurczaka 73%, jaja kurze 9% składniki: **jaja**, bułka tarta 9% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kapusty pekińskiej 50g składniki: kapusta pekińska 46%, papryka czerwona 33%, marchew 8%, majonez kielecki 7% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet, **gorczyca**, cukier sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** 7%, musztarda kielecka 3% składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna 2%, pietruszka liście 1%. Śliwki suszone 30g składniki śliwka suszona. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, maliny - 40g, 150ml. Chrupki kukurydziane 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, liść jeżyny.

CZWARTEK: 10. 04. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 8g, żółty ser 12g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 35g, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

***Obiad**:* Zupa krupnik jęczmienna 200ml składniki: woda wodociągowa 47%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 26%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 13%, ziele angielskie, kasza jęczmienna 13% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy. Zrazy mielone w sosie szpinakowym 150g składniki: wieprzowina łopatka 40%, wołowina pieczeń 40%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 6% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak 74%,ser 14% składniki: **mleko** pasteryzowane sól spożywcza stabilizator chlorek wapnia kultury bakterii **mlekowych** podpuszczka mikrobiologiczna barwnik karoteny, śmietana 18% 5% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, czosnek 1%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Ryż brązowy 40g składniki: ryż brązowy 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% składniki: kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, masło ekstra 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%. Gulasz warzywno mięsny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, bukiet warzyw kwiatowy mrożony 29%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, cebula 4%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, kukurydza konserwowa 1% składniki: kukurydza, woda, cukier, sól, fasola czerwona konserwowa 1% składniki: fasola czerwona, woda, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona mielona słodka i ostra, czosnek. Ryż biały gotowany 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka z kalarepy 50g składniki: kalarepa 70%, jabłko 21%, jogurt naturalny 2% 7% składniki: **mleko** pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, szczypiorek. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny 120g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 25g, Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas

askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy, masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 11. 04 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** konserwa rybna 15g składniki: 100% filet z **makreli** olej rzepakowy sól, jajko 10g składniki: **jajko**, papryka czerwona 20g, koperek 3g, szczypiorek 3g, ogórek zielony 20g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

***Obiad**:* Zupa ziemniaczana z brukselką 250ml składniki: woda wodociągowa 32%, brukselka mrożona 28%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 22%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Zupa krem z zielonego groszku 220ml składniki: woda wodociągowa 23%, ziemniaki 14%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 7%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), groszek zielony 42%, cebula 7%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, masło składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, cytryna, czosnek. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, biały ser ze śmietaną100g składniki: ser twarogowy półtłusty 86% składniki: **mleko** pasteryzowane kultury bakterii **mlekowych,** śmietana 18% 10% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cukier 4%, mus truskawkowy składniki: truskawki 93%, miód pszczeli. Orzechy 15g składniki: **orzechy.** Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista 40g składniki: mąka **pszenna** 500, woda combikon (grys kukurydziany, ziarno **owsa** mąka ze słodów palonych **jęczmiennego** i **pszennego**, siemię lniane, otręby **sojowe,** słonecznik**, gluten** mąka **pszenna,** suszony zakwas **żytni**, sól, posypka dekoracyjna(płatki **pszenne**, siemię lniane, płatki **żytnie,** płatki **jęczmienne**, płatki **owsiane**, **sezam,** słonecznik), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor cherry 20g, ogórek zielony 20g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 02. 06. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, ser żółty, papryka czerwona, pomidor. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Łazanki z mięsem i kapustą. Sałatka z pomidora. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: truskawki, jogurt naturalny. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa dzika róża.

WTOREK: 03. 06. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Arbuz.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami. Klopsiki drobiowe w sosie śmietanowym. Kasza kuskus. Surówka marchewka mini. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Kajmaki: wafle deserowe, masa śliwkowa. Kalarepa. Herbata owocowa dzika róża.

ŚRODA: 04. 06. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor czerwony, szczypiorek. Kakao na mleku. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem. Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym. Ziemniaki młode z koperkiem. Surówka z kapusty pekińskiej. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z truskawkami. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 05. 06. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, szynka, ogórek zielony, szczypiorek. Kalarepa. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy. Gulasz wieprzowy, kasza bulgur. Surówka z pora, jabłka i kukurydzy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron z musem jogurtowym, tryskawki, borówka amerykańska. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 06. 06. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad*:* Zupa krem z białych warzyw, groszek ptysiowy. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki młode z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek: Deser kisiel wiśniowy z żurawiną. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa dzika roża.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 02. 06. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii **mlekowych,** podpuszczka mikrobiologiczna, pomidor czerwony 35g, papryka czerwona 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc bzu czarnego, kwiat hibiskusa 30%, owoc dzikiej róży 55%, owoc jabłka, liść jeżyny 1%.

II Śniadanie**:** Jabłko 60g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml składniki: ziemniaki 29%, woda wodociągowa 29%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 33%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), por 5%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Łazanki z mięsem i kapustą 200g składniki: makaron bezjajeczny 36% składniki: mąka makaronowa **pszenna,** wieprzowina łopatka 20%, kapusta kiszona 20% składniki: kapusta kiszona, sól, marchew, wołowina pieczeń 20%, cebula 4%, olej rzepakowy 1% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony. Surówka: pomidor 50g składniki: pomidor. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 1%.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny 30g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 45g. Podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tłuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc bzu czarnego, kwiat hibiskusa 30%, owoc dzikiej róży 55%, owoc jabłka, liść jeżyny 1%.

WTOREK: 03. 06. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały półtłusty 20g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 35g, ogórek zielony 35g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Arbuz 100g.

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml składniki: woda wodociągowa 31%, ogórki kiszone 12% składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper liść laurowy, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 19% składniki: (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 19%, ziemniaki 18%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tortowa 1% składniki mąka pszenna, mleko 2% 1% składniki: **mleko** pietruszka liście, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Klopsiki drobiowe 90g w sosie śmietanowym 50g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos śmietanowy składniki; śmietana 18% 60% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 40% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony. Kasza kuskus 40g składniki: kasza kuskus 93% składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Sałatka marchewka mini 50g składniki: marchewka mini 92%, masło ekstra 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże, sezam 2% składniki: ziarno **sezamu**. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek:

Deser: makaron mieszany 35g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 20g, słonecznik 5g składniki: ziarna słonecznika. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 09. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor cherry 30g, Ogórek zielony 40g. Kakao 3g skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu, mleko2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, liść jeżyny.
***II Śniadanie*:** Pomarańcza 60g.
Obiad*:* Zupa zacierkowa 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 66%, wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, ziele angielski, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Filet z drobiu panierowany 100g składniki: mięso z piersi kurczaka 73%, jaja kurze 9% składniki: **jaja**, bułka tarta 9% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kapusty pekińskiej 50g składniki: kapusta pekińska 46%, papryka czerwona 33%, marchew 8%, majonez kielecki 7% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet, **gorczyca**, cukier sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** 7%, musztarda kielecka 3% składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna 2%, pietruszka liście 1%. Śliwki suszone 30g składniki śliwka suszona. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, maliny - 40g, 150ml. Chrupki kukurydziane 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, liść jeżyny.

CZWARTEK: 10. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 8g, żółty ser 12g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 35g, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.
II Śniadanie: Jabłko 60g.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienna 200ml składniki: woda wodociągowa 47%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 26%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 13%, ziele angielskie, kasza jęczmienna 13% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy. Zrazy mielone w sosie szpinakowym 150g składniki: wieprzowina łopatka 40%, wołowina pieczeń 40%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 6% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak 74%,ser 14% składniki: **mleko** pasteryzowane sól spożywcza stabilizator chlorek wapnia kultury bakterii **mlekowych** podpuszczka mikrobiologiczna barwnik karoteny, śmietana 18% 5% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, czosnek 1%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Ryż brązowy 40g składniki: ryż brązowy 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% składniki: kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, masło ekstra 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%. Gulasz warzywno mięsny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, bukiet warzyw kwiatowy mrożony 29%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, cebula 4%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, kukurydza konserwowa 1% składniki: kukurydza, woda, cukier, sól, fasola czerwona konserwowa 1% składniki: fasola czerwona, woda, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona mielona słodka i ostra, czosnek. Ryż biały gotowany 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka z kalarepy 50g składniki: kalarepa 70%, jabłko 21%, jogurt naturalny 2% 7% składniki: **mleko** pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, szczypiorek. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny 120g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 25g, Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy, masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 11. 04 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, konserwa rybna 15g składniki: 100% filet z **makreli** olej rzepakowy sól, jajko 10g składniki: **jajko**, papryka czerwona 20g, koperek 3g, szczypiorek 3g, ogórek zielony 20g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa ziemniaczana z brukselką 250ml składniki: woda wodociągowa 32%, brukselka mrożona 28%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 22%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Zupa krem z zielonego groszku 220ml składniki: woda wodociągowa 23%, ziemniaki 14%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 7%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), groszek zielony 42%, cebula 7%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, masło składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, cytryna, czosnek. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, biały ser ze śmietaną100g składniki: ser twarogowy półtłusty 86% składniki: **mleko** pasteryzowane kultury bakterii **mlekowych,** śmietana 18% 10% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cukier 4%, mus truskawkowy składniki: truskawki 93%, miód pszczeli. Orzechy 15g składniki: **orzechy.** Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista 40g składniki: mąka **pszenna** 500, woda combikon (grys kukurydziany, ziarno **owsa** mąka ze słodów palonych **jęczmiennego** i **pszennego**, siemię lniane, otręby **sojowe,** słonecznik**, gluten** mąka **pszenna,** suszony zakwas **żytni**, sól, posypka dekoracyjna(płatki **pszenne**, siemię lniane, płatki **żytnie,** płatki **jęczmienne**, płatki **owsiane**, **sezam,** słonecznik), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor cherry 20g, ogórek zielony 20g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 26. 05. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, pomidor, papryka czerwona. Kakao na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.

***II Śniadanie*:** Arbuz.

Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką. Gulasz mięsno warzywny. Kasza pęczak. Sałatka: ogórka kiszonego. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 27. 05. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa zalewajka z kiełbasą. Klopsiki wieprzowe w sosie warzywnym. Ryż biały. Sałatka papryka czerwona. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

ŚRODA: 28. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Kotlet schabowy. Ziemniaki puree. Surówka wiosenna. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny z jagodami. Bułka wrocławska, masło, dżem. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 29. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek zielony, szczypiorek, kalarepa. Kakao na mleku. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Mus owocowy.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem. Potrawka z indyka. Kasza gryczana biała. Sałatka bukiet warzyw gotowany. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: serek waniliowy. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 30. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor cherry, ogórek zielony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie**:** Arbuz.
Obiad*:* Zupa fasolowa z makaronem. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Kisiel wiśniowy z żurawiną. Baton zbożowo - kukurydziany. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 26. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka czerwona 35g pomidor 35g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu.

mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Arbuz 100g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką 250ml składniki: woda wodociągowa 32%, brukselka mrożona 38%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach(marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 22%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Gulasz mięsno - warzywny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 29%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew), cebula 4%, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 1% składniki: fasola czerwona woda sól, czosnek, kukurydza 1% składniki: kukurydza woda cukier, sól, papryka czerwona mielona słodka i ostra, liść laurowy, ziele angielskie. Kasza pęczak 45g składniki: kasza pęczak 93% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka ogórki kiszone 50g składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper, liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tłuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 27. 05. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 35g, pomidor cherry 35g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa zalewajka 200ml składniki: woda wodociągowa 50%, ziemniaki 25%, kiełbasa 4% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy, barszcz biały 10% woda mąka **żytnia**, czosnek, seler korzeniowy 3% składniki **seler**, pietruszka korzeń 3%, czosnek 1%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** por 1%, czosnek, liść laurowy, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie. Klopsiki wieprzowe 80g w sosie warzywnym 50g składniki: wieprzowina szynka surowa 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos warzywny składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 7% składniki: mąka **pszenna**, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Ryż biały 45g składniki: ryż biały 93% składniki semolina z **pszenicy** durum, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy z pierwszego toczenia rafinowany, filtrowany na zimno. Sałatka papryka czerwona 50g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina - 35g, 150ml. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 28. 05. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 8g,

szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor 45g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

***Obiad**:* Zupa zacierkowa 250ml składniki: woda wodociągowa 66%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% składniki mąka **pszenna, jaja** 4,5% jedno jajo na jeden kilogram mąki, woda kurkuma przyprawa, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Kotlet schabowy z pica 90g składniki: schab wieprzowy 67%, jaja kurze całe 11% składniki **jaja**, bułka tarta 11% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 11% składniki: olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z puree 100g składniki: ziemniaki 93%, koper ogrodowy 1%, mleko 2% 7% składniki: **mleko.** Surówka wiosenna 50g składniki: pomidor 22%, ogórek 22% , papryka żółty 22%, sałata, jogurt naturalny 2% 8% składniki: mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych, cebula 3%, cytryna 2%, słonecznik nasiona 3%, miód pszczeli 2%, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 25g. Bagietka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Dżem truskawkowy 20g składniki: truskawki cukier, woda substancja żelująca, pektyny regulator kwasowości kwas cytrynowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 29. 05. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 35g, szczypiorek 3g, kalarepa 20g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Mus owocowo - warzywny 100g.

***Obiad**:* Zupa pomidorowa z makaronem 150ml składniki: makaron 40g składniki mąka makaronowa **pszenna**, woda wodociągowa 43%, wieprzowina łopatka 23%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 23% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por**,** koncentrat pomidorowy 30% 6%, śmietana 18% 4% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tortowa 1% składniki mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony, cukier. Potrawka z indyka 120g składniki: mięso z piersi indyka 72%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), pietruszka liście 1%, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, pieprz czarny mielony. Kasza gryczana 40g składniki: kasza gryczana 92% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (brokuł różyczka, marchew plaster), masło ekstra 2% składniki: **śmietank**a pasteryzowana bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna** woda sól drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy 130g składniki: **twaróg** odtłuszczony **śmietanka**, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Baton kukurydziano zbożowy składniki: mąka 34% **pszenna** pełnoziarnista 25%, kukurydziana, ryżowa, substancja słodząca maltitole, syrop cukru inwertowanego tłuszcze roślinne w zmiennych proporcjach palmowy nieutwardzony, shea, rozpuszczalny błonnik kukurydziany odtłuszczone **mleko** w proszku, kakao 3,4% cukier trzcinowy substancje utrzymujące wilgoć glicerol sorbitole serwatka w proszku z **mleka**, olej słonecznikowy, sól, morska, emulgator lecytyny z **soi,** aromaty. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 30. 05. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka

mikrobiologiczna, ogórek zielony 40g, pomidor cherry 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Arbuz 100g.

***Obiad**:* Zupa fasolowa z makaronem 250ml składniki: woda wodociągowa 41%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 21%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), fasola biała nasiona suche 16%, kiełbasa 16% składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, koncentrat pomidorowy 30% 2%, makaron bezjajeczny 2% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy. Filet z miruny panierowany 90g składniki: filet z **miruny** 68%, jaja kurze 12% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 11% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 120g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 49% składniki: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 20%, jabłko 20%, olej rzepakowy rafinowany 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cebula 5%, rodzynki 2% rodzynki 99,5%, cukier 1%, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. Baton kukurydziano zbożowy składniki: mąka 34% **pszenna** pełnoziarnista 25%, kukurydziana, ryżowa, substancja słodząca maltitole, syrop cukru inwertowanego tłuszcze roślinne w zmiennych proporcjach palmowy nieutwardzony, shea, rozpuszczalny błonnik kukurydziany odtłuszczone **mleko** w proszku, kakao 3,4% cukier trzcinowy substancje utrzymujące wilgoć glicerol sorbitole serwatka w proszku z **mleka**, olej słonecznikowy, sól, morska, emulgator lecytyny z **soi,** aromaty. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 19. 05. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, schab, papryka czerwona, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża.

***II Śniadanie*:** Arbuz.

Obiad: Zupa krem warzywny. Potrawka z piersi kurczaka. Ryż brązowy. Mandarynka. Surówka z ogórka i awokado. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z truskawkami. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa dzika róża.

WTOREK: 20. 05. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

II Śniadanie: Jabłko.

***Obiad**:* Zupa ogórkowa z ziemniakami. Pulpet wieprzowy w sosie śmietanowym. Kasza pęczak. Surówka z rzodkiewki. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy z żurawiną. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa dzika róża.

ŚRODA: 21. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor czerwony, szczypiorek. Kakao na mleku. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Pomarańcza.
***Obiad**:* Zupa koperkowa z ryżem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka mizeria. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron wieloziarnisty, mus jogurtowy, czarna jagoda. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 22. 05. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, szynka, ogórek zielony, pomidor cherry. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
II Śniadanie: Jabłko.
***Obiad**:* Zupa krupnik jęczmienny. Pierogi z serem, mus truskawkowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Bułka wrocławska, masło, sałata, polędwica sopocka, papryka czerwona. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 23. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Banan.
***Obiad**:* Zupa grysikowa. Paluszki rybne panierowane. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z białej kapusty. Kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek: Deser kisiel malinowy. Kajmaki: wafle deserowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa dzika roża.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 19. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, pyzdra schabowa 20g składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory: difosforan disodowy trifosforan pentasodowy polifosforan sodu, substancja zagęszczająca karagen substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek kiszony 20g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, papryka czerwona 40g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Arbuz 100g.
Obiad: Zupa krem wielowarzywny 250ml składniki: woda wodociągowa 11%, wieprzowina karkówka 11%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 76%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony. Potrawka z piersi kurczaka 100g składniki: mięso z piersi kurczaka 72%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony. Ryż brązowy 40g składniki: ryz brązowy 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia,

filtrowany na zimno. Surówka z ogórka i awokado 50g składniki: ogórek 34%, papryka 34%, awokado 16%, majonez kielecki 6% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda żółtka **jaj** 7%, roszponka warzywna 4%, cebula 4%, musztarda kielecka 1% składniki: woda ocet spirytusowy, gorczyca cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna, cukier, czosnek, pieprz czarny mielony. Mandarynka 50g. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z truskawkami 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, truskawki - 35g, mleko 2% 150ml składniki: **mleko**.

Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 25. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, kalarepa 30g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Banan 60g.

Obiad*:* Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z kiełbasą 200g składniki: kapusta biała 21%, kiełbasa wiejska 20% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy, ziemniaki 20%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), koncentrat pomidorowy30% 4%, cebula 1%, koper 1%, woda wodociągowa 20%, mąka tortowa TYP 450 1% składniki: mąka **pszenna**, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, czosnek. Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym 130g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak mrożony 77%, śmietana 18% 9% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 5% składniki: mąka **pszenna** olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, czosnek. Kluski śląskie 100g składniki: kluski śląskie 97% składniki: ziemniaki gotowane 72% skrobia ziemniaczana, woda, płatki ziemniaczane 45 substancja zagęszczająca skrobia ziemniaczana modyfikowana, olej rzepakowy, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka z marchewki 50g składniki; marchew 5%, jabłko 29% ananas plastry w syropie 8%, cytryna 2% olej rzepakowy, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno.. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 100g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 35g. jagody 25g. Wafle ryżowe naturalne 10g składniki: ryż brązowy 100% Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 26. 02. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb orkiszowy 35g składniki: (mąka **pszenna** 750, woda, mąka **żytnia** 720, mieszanka **orkiszowa:** pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, octan wapnia, siarczan wapnia) mąka preżelowana (**pszenica,** kukurydza) gluten **pszenny,** słodka **serwatka** w proszku (z **mleka**) glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** ser biały 20g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona 35g, seler naciowy 20g, koperek 3g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Pomarańcza 60g

Obiad*:* Zupa zacierkowa 200ml składniki: woda wodociągowa 66%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% skład mąka

pszenna, jaja 4,5%, woda, kurkuma, przyprawa, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Kotlet mielony wieprzowo - wołowy 90g składniki: wieprzowina karkówka 56%, wołowina zrazowa 22%, bułka pszenna 6% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, cukier, drożdże cebula 4%, jaja kurze4% składniki: **jaja**, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka marchew gotowana 50g składniki: marchewka 93%, mąka tortowa typ450 4% składniki: mąka **pszenna**, masło 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, cytryna, pieprz czarny mielony. Rodzynki 20g składniki: rodzynki 99,5%, olej słonecznikowy 0,5%. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 35g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, truskawki 35g, słonecznik 5g składniki: ziarna słonecznika. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 27. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, polędwica sopocka 20g składniki: mięso wieprzowe 56% woda, sól izolat białka sojowego substancja zagęszczająca E 407 stabilizator E 451, błonnik pszenny białko zwierzęce wieprzowe przeciwutleniacz E 301, glukoza, wzmacniacz smaku E 621cukier substancja konserwująca E 250, ogórek zielony 35g, pomidor cherry 35g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem 250ml składniki: woda wodociągowa 36%, ogórki kiszone 19% składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper liść laurowy, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16% składniki: (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina łopatka 19%, ryż biały 6%, śmietana 18% 4% składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, koper**,** ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Gulasz z piersi kurczaka 100g składniki: mięso z piersi kurczaka 53%, papryka czerwona 12%, pieczarka uprawna świeża 8% cebula 4%, seler korzeniowy 4% składniki: **seler,** pietruszka korzeń 4%, marchew 4%, olej rzepakowy 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, mąka tortowa typ450 3% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 2%, śmietana 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, czosnek papryka mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kasza pęczak 40g składniki: kasza **jęczmienna** pęczak 93%, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, groszek zielony mrożony 6%. Sałatka rzodkiewka 50g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy 130g składniki: **twaróg** odtłuszczony **śmietanka**, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Baton kukurydziano zbożowy składniki: mąka 34% **pszenna** pełnoziarnista 25%, kukurydziana, ryżowa, substancja słodząca maltitole, syrop cukru inwertowanego tłuszcze roślinne w zmiennych proporcjach palmowy nieutwardzony, shea, rozpuszczalny błonnik kukurydziany odtłuszczone **mleko** w proszku, kakao 3,4% cukier trzcinowy substancje utrzymujące wilgoć glicerol sorbitole serwatka w proszku z **mleka**, olej słonecznikowy, sól, morska, emulgator lecytyny z **soi,** aromaty. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 28. 02. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, papryka 35g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

II Śniadanie**:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa krem z ciecierzycy 200ml składniki: ciecierzyca 25%, woda wodociągowa 40%, wieprzowina karkówka 8% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 5%, masło 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, gałka muszkatołowa. Paluszki rybne panierowane 105g składniki: składniki filet z **mintaja** 53%, panier sypki mąka **pszenna,** sól, przyprawy drożdże woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałata zielona z ogórkiem 50g składniki: sałata 53%, ogórek 27%, papryka 13%, cytryna 3%, pieprz czarny mielony 1%, olej rzepakowy 3%,

dynia pestki 1%. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18% składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia-35g, woda 150ml. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 12. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami. Sos curry z szynki. Kasza jęczmienna. Sałatka: z kapusty pekińskiej. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 13. 05. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, papryka, szczypiorek, koperek, ogórek zielony. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa zalewajka na kiełbasie z jajkiem. Sztuka mięsa z drobiu. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka: z pomidora. Jabłko. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kasza kuskus, jogurt naturalny, borówka amerykańska. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

.

ŚRODA: 14. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Arbuz.
Obiad*:* Zupa krem z białych warzyw. Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym. Ryż biały. Surówka z ogórka kiszonego, marchwi i jabłka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z jagodami. Obwarzanek z makiem, masło. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 15. 05. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, szynka wiejska, pomidor, koperek, szczypiorek, kalarepa. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Gulasz mięsno warzywny. Kluski śląskie. Sałatka ogórki kiszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem, mus truskawkowy. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 16. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad*:* Zupa brokułowa z makaronem. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy z żurawiną. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 12. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 35g Ogórki kiszone 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami 200ml składniki: woda wodociągowa 37%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 30%, pomidor 15%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Curry z szynki 150g składniki: wieprzowina szynka surowa 57%, woda wodociągowa 21%, cebula 9%, mąka tortowa typ 450 5% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, koncentrat pomidorowy 30% 4%, przyprawa curry. Kasza jęczmienna 50g składniki: kasza jęczmienna wiejska 93% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka z kapusty pekińskiej 50g składniki: kapusta pekińska 54%, marchew 18%, pomidor 18%, jogurt naturalny 2% 6% składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone białka **mleka** kultury bakterii **mlekowych,** musztarda 3% składniki: woda ocet spirytusowy **gorczyca** cukier, sól, przyprawy barwnik kurkumina, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml. Podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tłuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 13. 05. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko**, oraz **soję,** mleko 200ml składniki: **mleko** 2%.

Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały półtłusty 20g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 35g, ogórek zielony 35g, szczypiorek 3g, koperek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
II Śniadanie: Banan 60g.
Obiad*:* Zupa zalewajka na kiełbasie z jajkiem 200ml składniki: woda wodociągowa 25%, ziemniaki 22%, kiełbasa 22% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, barszcz biały 12% woda mąka **żytnia**, czosnek, seler korzeniowy 6% składniki **seler**, marchew 3%, por 1%, pietruszka korzeń 6%, czosnek, **śmietana** 18% 3% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** liść laurowy, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy. Sztuka mięsa z drobiu 100g skład: noga udko z kurczaka 100%, papryka czerwona mielona, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 120g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałatka z pomidora 60g składniki: pomidor 95%, szczypiorek 2%, słonecznik 1%, orzechy1% składniki: **orzech.** Jabłko 200g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Deser: kasza kuskus 35g składniki: 100% kasza **kuskus** 15g, jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, borówka amerykańska 30g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 14. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 8g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka 30g, ogórek zielony 40g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
II Śniadanie**:** Banan 60g.
Obiad*:* Zupa krem z białych warzyw 200 ml składniki: masło 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, kalafior 14%, ziemniaki 16%, cebula 13%, seler 8% składniki: **seler,** pietruszka korzeń 8%, por6%, woda wodociągowa 24%, cytryna 6%, pieprz czarny mielony, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, czosnek, olej rzepakowy, pieprz, gałka muszkatołowa. Ryż biały 50g składniki: ryż 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g składniki: wieprzowina łopatka 84%, cebula 7%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos pomidorowy składniki: woda wodociągowa 76%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 13%, pieprz czarny mielony. Surówka z ogórka kiszonego, marchwi i jabłka 50g składniki: ogórek kiszony 61 składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, cukier, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 30g. Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy, masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 15. 05. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor 40g, koperek 3g, szczypiorek 3g, Kalarepa 30g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem 200ml składniki: ryż biały 9%, woda wodociągowa 63%, wieprzowina karkówka 0%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 18% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por**,** koncentrat pomidorowy 30% 6%, śmietana 18% 3% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Gulasz mięsno warzywny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, bukiet warzyw kwiatowy 29% składniki: kalafior, brokuł różyczka, marchew, cebula 4%, olej rzepakowy 5%. tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, fasola konserwowa 1% składniki: fasola czerwona woda, sól, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kluski śląskie 100g składniki: kluski śląskie 97%, ziemniaki gotowane 72%, skrobia ziemniaczana. Woda, płatki ziemniaczane4% substancja zagęszczająca skrobia ziemniaczana modyfikowana olej rzepakowy sól, olej rzepakowy 8%. tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Sałatka z ogórka kiszonego 50g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: naleśniki z biały serem 200g składniki: mąka tortowa 40g składniki mąka **pszenna**, mleko 60ml składniki **mleko** 2%, olej rzepakowy 7g, jajko 15g składniki: **jajko**. Ser biały 30g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych). Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

PIĄTEK: 16. 05. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 40g, pomidor cherry 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa brokułowa z makaronem 200ml składniki: woda wodociągowa 39%, brokuły mrożone 26%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 19%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), noga udko z kurczaka 6%, makaron 5% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pietruszka, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 68%, jaja kurze 12% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 120g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 60g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. Chrupki kukurydziane 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 05. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Mus owocowo warzywny.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Makaron z sosem spaghetti. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy, podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 06. 05. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, schab, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Kurczak z makaronem, szpinakiem i serem. Sałatka marchewka mini. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

.

ŚRODA: 07. 05. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy na maśle. Kotlet schabowy z pieca. Ziemniaki z koperkiem. Surówka mizeria. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z truskawkami. Bułka wrocławska, masło. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 08. 05. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka, papryka, ogórek kiszony. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa jarzynowa. Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym. Kasza kuskus. Sałatka z rzodkiewki. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z jagodami. Kajmaki: wafle tortowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 09. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor cherry, ogórek zielony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa grysikowa. Ziemniaki z koperkiem. Filet z miruny panierowany. Surówka z kiszonej kapusty. Kalarepa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Kisiel wiśniowy z żurawiną Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 05. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek kiszony 30g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, papryka czerwona 35g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
***II Śniadanie*:** Mus owocowo – warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango 20%, witamina C.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml składniki: woda wodociągowa 29%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 33%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 29%, por 5%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Sos spaghetti warzywno mięsny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 65%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 8%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 5%, pomidor 10%, papryka 5%, mąka tortowa typ 450 3% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 4%, papryka czerwona mielona słodka i ostra, oregano, ziele angielskie, bazylia liść laurowy, czosnek. Makaron 50g składniki: makaron bezjajeczny 94% składniki: mąka makaronowa **pszenna,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 6% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml. Podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tłuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 06. 05. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%**,** cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko**, oraz **soję,** mleko 200ml składniki: **mleko** 2%**.** Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, szczypiorek 3g ogórek zielony 35g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny 200ml składniki: woda wodociągowa 40%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 21%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 12%, kasza jęczmienna wiejska 6% składniki: 100% przerobione ziarno **jęczmienia**, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy. Kurczak ze szpinakiem i makaronem 220g składniki: mięso z piersi kurczaka 37%, szpinak mrożony 30%, makaron bezjajeczny 20%, składniki: mąka makaronowa **pszenna**, ser twarogowy półtłusty 10% składniki: **mleko** pasteryzowane kultury bakterii **mlekowych**, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, czosnek, pieprz czarny mielony, bazylia suszona, gałka muszkatołowa. Sałatka marchewka mini 60g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 35g. Wafle ryżowe naturalne 10g składniki: ryż brązowy 100%. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 07. 05. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor 40g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy 200ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 63%, masło 1% składniki **śmietanka** pasteryzowana, ryż 15%, lubczyk świeży, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Kotlet schabowy z pieca 80g składniki: schab wieprzowy 67%, jaja kurze 11% składniki: **jaja**, bułka tarta 11% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 11% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka mizeria 60g składniki: ogórek zielony 88%, śmietana 18% 10% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, szczypiorek 2%, pieprz czarny mielony. Orzechy włoskie 10g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawki - 35g, 150ml. Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L

–cysteina (E 920), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 08. 05. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 35g, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa jarzynowa z mięsem 200ml składniki: woda wodociągowa 29%, wieprzowina karkówka 21%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 18%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, kalafior, brokuł różyczka), ziemniaki 21%, dynia 7%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy, mąka tortowa Typ 450 składniki mąka **pszenna**. Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym 130g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos warzywny składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 7% składniki: mąka **pszenna**, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kasza kuskus 40g składniki: kasza kuskus 93% składniki semolina z pszenicy durum, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka z rzodkiewki 50g składniki: rzodkiewka 83% śmietana 18% 8% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, szczypiorek 4%, słonecznik nasiona4%, lubczyk suszony. Mus owocowo – warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango 20%, witamina C. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

Piątek: 09. 05. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 35g, pomidor 25g, kiełki rzodkiewki 5g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa krem z zielonego groszku 250ml składniki: woda wodociągowa 27%, ziemniaki 35%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), groszek zielony 25%, masło składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 79%, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% skład: kapusta kiszona, sól, marchew, marchew 16%, jabłko 16%, cebula6%, pieprz czarny mielony 1%, olej rzepakowy 4%, cukier. Orzechy 15g składniki: **orzech,** rodzynki 10g składniki: rodzynka 99,5%, olej słonecznikowy 0,5%. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy, masło

4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 28. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kakao na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa szczawiowa z jajkiem. Sos spaghetti warzywno - mięsny, makaron. Sałatka: sałata zielona. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 29. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa żurek na kiełbasie z jajkiem. Kurczak pieczony. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka z pomidora. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy, chałka drożdżowa. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

.

ŚRODA: 30. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa botwinka z jajkiem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka brokuł gotowany. Kiwi. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z malinami. Bułka wrocławska, masło. Herbata owocowa z dziką różą.

PIĄTEK: 02. 05. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa fasolowa z makaronem. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy. Baton kukurydziany. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 28. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izoskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka 35g, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper, liść laurowy. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.

Obiad: Zupa szczawiowa z jajkiem 250ml składniki: jaja kurze 19% składniki: **jaja**, szczaw 16%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 31%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 22%, śmietana 18% 8% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mięso udziec z indyka 4%, pieprz czarny mielony. Sos spaghetti warzywno mięsny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 27%, wołowina zrazowa 14%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 3%, pomidor 14% , papryka 14%, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, koncentrat pomidorowy 30% 5%, papryka czerwona mielona słodka i ostra, oregano, ziele angielskie, bazylia liść laurowy, czosnek. Makaron 40g składniki: makaron bezjajeczny 94% składniki: mąka makaronowa **pszenna,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 6% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałata zielona 50g składniki: sałata 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, cytryna 2%, miód pszczeli 2%, bazylia suszona. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Chrupki kukurydziane naturalne 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

WTOREK: 29. 04. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 40g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Banan

Obiad*:* Zupa żurek na kiełbasie z jajkiem 200ml składniki: woda wodociągowa 57%, kiełbasa 18% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, barszcz biały 12% woda mąka **żytnia**, czosnek, seler korzeniowy 4% składniki **seler**, marchew 2%, por 1%, pietruszka korzeń 4%, czosnek 1%, woda wodociągowa 35%, **śmietana** 18% 2% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** liść laurowy, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, jaja gotowane 35g składniki: **jaja**. Kotlet drobiowy 80g skład: mięso z piersi kurczaka bez skóry 77%, **jaja** kurze4%, bułka pszenna 4% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, cukier, cebula 4%, bułka tarta 4% składniki: mąka

pszenna, woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony, pietruszka nać. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%.

Surówka wielowarzywna 50g składniki: marchew 21%, kapusta biała 21%, ogórki kiszone 16% składniki: ogórek, zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, jabłko 10%, seler korzeniowy 8% składniki: **seler**, pietruszka korzeń 8%, por 5%, olej rzepakowy, cebula 3%, pietruszka liście, pieprz, musztarda 2% składniki: woda ocet spirytusowy **gorczyca** cukier, sól, przyprawy barwnik kurkumina. Jabłko 200g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Kasza kuskus 35g składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum. Jogurt naturalny 40g składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, ogórek zielony 40g, słonecznik 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny. Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 15. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata 5g, pyzdra schabowa 20g składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory: difosforan disodowy trifosforan pentasodowy polifosforan sodu, substancja zagęszczająca karagen substancja konserwująca azotyn sodu, papryka 25g, ogórek zielony 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

***Obiad**:* Zupa krem z ciecierzycy 180 ml składniki: masło 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, ciecierzyca 25% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30% składniki: (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, cebula 5%, pieprz czarny mielony, gałka muszkatołowa. Ryż biały 40g składniki: ryż 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g składniki: wieprzowina łopatka 84%, cebula 7%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos pomidorowy składniki: woda wodociągowa 76%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 13%, pieprz czarny mielony. Surówka z ogórka kiszonego, marchwi i jabłka 50g składniki: ogórek kiszony 61 składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, cukier, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Chrupki kukurydziane naturalne 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 16. 01. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** konserwa rybna 15g składniki: 100% filet z makreli olej rzepakowy sól, jajko 10g składniki: **jajko**, papryka czerwona 25g, koperek 3g, szczypiorek 3g, Ogórki kiszone 30g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

***II Śniadanie*:** Jogurt owocowy 170g składniki: woda mleko odtłuszczone37%, cukier serwatka w proszku (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**), skrobia modyfikowana, żywe kultury bakterii jogurtowych, aromat, proszek truskawkowy, barwnik karmin.

***Obiad**:* Zupa pomidorowa z ryżem 200ml składniki: ryż biały 7%, woda wodociągowa 52%, mięso z udka kurczaka 19%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 15% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por**,** koncentrat pomidorowy 30% 5%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Gulasz wieprzowo wołowy 120g

składniki: wołowina pieczeń 40%, wieprzowina szynka surowa 33%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13% składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por, cebula 7%, olej rzepakowy 5%. tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, fasola konserwowa 3% składniki: fasola czerwona woda, sól, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kasza gryczana biała 40g składniki: kasza **gryczana** biała 92%, olej rzepakowy 8%. tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Sałatka z kalarepy 50g składniki: kalarepa 70%, jabłko 21%, jogurt naturalny 2% 7% składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych, szczypiorek 1%. Mandarynka 100g. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnie - 35g, woda 150ml. Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy, masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 17. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 30g, pomidor cherry 25g, kalarepa 20. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Pomarańcza 70g.

Obiad*:* Zupa fasolowa z makaronem 220ml składniki: woda wodociągowa 41%, kiełbasa 16% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, fasola biała nasiona suche 16%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 21%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), koncentrat pomidorowy 30% 2% makaron 2% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, pietruszka liście, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, lisć laurowy. Filet z miruny panierowany 90g składniki: filet z **miruny** 79%, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cebula 6%, cukier, pieprz. Mus owocowy 100g składniki: jabłka 55% banan 25%, truskawki 20%, witamina C. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy 130g składniki: **twaróg** odtłuszczony **śmietanka**, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Baton kukurydziano zbożowy składniki: mąka 34% **pszenna** pełnoziarnista 25%, kukurydziana, ryżowa, substancja słodząca maltitole, syrop cukru inwertowanego tłuszcze roślinne w zmiennych proporcjach palmowy nieutwardzony, shea, rozpuszczalny błonnik kukurydziany odtłuszczone **mleko** w proszku, kakao 3,4% cukier trzcinowy substancje utrzymujące wilgoć glicerol sorbitole serwatka w proszku z **mleka**, olej słonecznikowy, sól, morska, emulgator lecytyny z **soi,** aromaty. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i

Gminne Przedszkole w Cedzynie

WTOREK: 22. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, papryka czerwona, ogórek zielony. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa ziemniaczana z pomidorami. Sztuka mięsa w sosie warzywnym. Kasza jęczmienna. Surówka: z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Kajmaki: wafle deserowe z masą śliwkową. Herbata owocowa z aronią.

.

ŚRODA: 23. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka, ogórek zielony, pomidor cherry. Kakao na mleku. Herbata owocowa malina z cytryną.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Kotlet mielony. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka: marchewka gotowana. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z truskawkami. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa malina z cytryną.

CZWARTEK: 24. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, papryka czerwona, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z hibiskusem.
II Śniadanie: Mus owocowy.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem. Gulasz z piersi kurczaka. Kasza pęczak. Sałatka rzodkiewka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: serek waniliowy. Baton kukurydziano zbożowy. Herbata owocowa z hibiskusem.

PIĄTEK: 25. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor, szczypiorek. Kalarepa. Kakao na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa krem z ciecierzycy. Paluszki rybne panierowane. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka wiosenna. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy z żurawiną. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa z hibiskusem.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

WTOREK: 22. 04. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko**, oraz **soję,** mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 35g ogórek zielony 35g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami 250ml składniki: woda wodociągowa 31%, wieprzowina karkówka 16%, pomidor 13%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 25%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, papryka czerwona mielona słodka i ostra, lubczyk suszony. Sztuka mięsa z drobiu w sosie warzywnym 150g składniki: mięso z udka kurczaka 100%, włoszczyzna mrożona 74% składniki: warzywa mrożone 100% w zmiennych proporcjach, marchew **seler**, pietruszka i por, mąka tortowa typ 450 7% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kasza jęczmienna 40g składniki: kasza pęczak 93% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: kapusta kiszona sól, marchew, marchew 16%, jabłko 16%, cebula 6%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, cukier, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 23. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata 8g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor cherry 35g, ogórek zielony 35g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%.
Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Banan 60g.

Obiad*:* Zupa zacierkowa 250ml składniki: woda wodociągowa 66%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), zacierka jajeczna 8% składniki: mąka **pszenna, jaja**,4,5% jedno jajo na 1kg maki, woda kurkuma przyprawa, wieprzowina karkówka 10%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony, ziele angielskie. Kotlet mielony 90g składniki: wieprzowina łopatka 56%, wołowina zrazowa 22%, bułka pszenna 50g 6% składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, cebula 4%, jaja kurze 4% składniki: **jaja**, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper 1%. Sałatka marchew gotowana 50g składniki: marchew 93%, mąka tortowa typ 450 4% składniki; mąka **pszenna**, masło ekstra 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, cytryna, pieprz czarny mielony. Rodzynki 20g składniki: rodzynka 99,5%olej rzepakowy 0,5% Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**,

gorczycy oraz **soi**, truskawki - 35g, 150ml. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

CZWARTEK: 24. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 8g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka 35g, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Mus owocowo - warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango20%, witamina C.

***Obiad**:* Zupa ogórkowa z ryżem 250ml składniki: woda wodociągowa 36%, ogórki kiszone 19% składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper liść laurowy, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16% składniki: (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina łopatka 19%, ryż biały 6%, śmietana 18% 4% składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, koper, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Gulasz z piersi z kurczaka 110g składniki: mięso z piersi kurczaka 53%, papryka czerwona 12%, pieczarka uprawna świeża 8%, cebula 4%, seler korzeniowy 4% składniki: **seler,** pietruszka korzeń 4%, marchew 4%, mąka tortowa typ 450 składniki: mąka **pszenna,** koncentrat pomidorowy 30% 2%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, olej rzepakowy tłoczony na zimno 11% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony, czosnek, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Kasza pęczak 40g składniki: kasza **jęczmienna** pęczak 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Surówka z rzodkiewki 50g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: Serek homogenizowany – 140g skład: **twaróg** odtłuszczony, **śmietanka,** woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Baton kukurydziano zbożowy składniki: mąka 34% **pszenna** pełnoziarnista 25%, kukurydziana, ryżowa, substancja słodząca maltitole, syrop cukru inwertowanego tłuszcze roślinne w zmiennych proporcjach palmowy nieutwardzony, shea, rozpuszczalny błonnik kukurydziany odtłuszczone **mleko** w proszku, kakao 3,4% cukier trzcinowy substancje utrzymujące wilgoć glicerol sorbitole serwatka w proszku z **mleka**, olej słonecznikowy, sól, morska, emulgator lecytyny z **soi,** aromaty. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 25. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, kalarepa 30g, pomidor 40g, szczypiorek. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

***Obiad**:* Zupa krem z ciecierzycy 200ml składniki: woda wodociągowa 40%, ciecierzyca 25%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 5%, masło ekstra 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, gałka muszkatołowa, pieprz czarny mielony. Paluszki rybne panierowane 105g składniki: filet z **mintaja** 53% panier sypki mąka **pszenna,** sól, przyprawy, drożdże woda olej rzepakowy mąka **pszenna**, grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól. Ziemniaki z koperkiem 120g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Sałatka wiosenna 50g składniki: pomidor 22%, ogórek 22%, papryka 22%, sałata 16%, jogurt naturalny 2% składniki: mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka kultury bakterii jogurtowych), cebula 3%, słonecznik, cytryna 2%, miód pszczeli 2%, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. Podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tuszcz roślinny

palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 14. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana. Gulasz mięsno warzywny. Kasza pęczak. Sałatka: ogórka kiszonego i marchwi. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kasza kuskus z musem jogurtowym, maliny. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 15. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa zalewajka z kiełbasą. Klopsiki wieprzowe w sosie warzywnym. Kasza kuskus. Sałatka marchewka mini. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

.

ŚRODA: 16. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wiejska, ogórek zielony, papryka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa grysikowa. Schab pieczony w sosie śmietanowym. Ziemniaki z koperkiem. Surówka fasolka szparagowa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny z truskawkami. Bułka wrocławska, masło, dżem. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 17. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta rybno jajeczna, papryka, koperek, szczypiorek, ogórek kiszony. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem. Pulpet wieprzowy w sosie wołowym. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka groszek zielony. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy, truskawki. Kajmaki: wafle tortowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 18. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, jajko, pomidor cherry, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa ziemniaczana z brukselką. Pierogi z serem mus malinowy. Orzechy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Bułka wrocławska, masło sałata, ser żółty, ogórek zielony, papryka. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 14. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka czerwona 35g ogórek zielony 35g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.

Obiad: Zupa ziemniaczana 250ml składniki: woda wodociągowa 44%, koncentrat pomidorowy 30% 2%, mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 36%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, masło ekstra składniki: **śmietanka** pasteryzowana papryka czerwona mielona słodka i ostra, lubczyk suszony, czosnek, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Gulasz mięsno - warzywny 110g składniki: wieprzowina szynka surowa 33%, wołowina pieczeń 30%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 7%, mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 3% składniki: fasola czerwona woda sól, czosnek papryka czerwona mielona słodka i ostra, liść laurowy, lubczyk suszony. Kasza pęczak 40g składniki: kasza pęczak 93% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka ogórki kiszone z marchewką 50g składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper, liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 55, olej rzepakowy, cukier, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Kasza kuskus 35g składniki 100% kasza kuskus z **pszenicy** durum, jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, maliny 30g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

WTOREK: 15. 04. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 35g, pomidor cherry 35g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

II Śniadanie: Pomarańcza.

Obiad*:* Zupa zalewajka 250ml składniki: woda wodociągowa 25%, ziemniaki 22%, kiełbasa 422% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy, barszcz biały 12% woda mąka **żytnia**, czosnek, seler korzeniowy 6% składniki **seler**, pietruszka korzeń 6%, czosnek 1%, marchew 3%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** por 1%, liść laurowy, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie. Klopsiki drobiowe 80g w sosie warzywnym 50g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos warzywny składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 7% składniki: mąka **pszenna**, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kasza kuskus 40g składniki: kasza kuskus 93% składniki semolina z **pszenicy** durum, olej rzepakowy 7%. Sałatka marchewka 50g składniki: marchewka 92% masło 3% składniki **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, sezam 2% składniki **sezam.** Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina - 35g, 150ml. Podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tłuszcz roślinny palmowy,

rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 16. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 35g, ogórek zielony 35g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa grysikowa 250ml składniki: woda wodociągowa 32%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 32%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), noga udko z kurczaka 25%, kasza kuskus 10% składniki kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony, liść laurowy. Schab pieczony 80g składniki: schab wieprzowy 100%, papryka czerwona słodka i ostra majeranek suszony, pieprz czarny mielony. Sos śmietanowy 50g składniki: śmietana18% 60% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowych**, mąka tortowa typ 450 40% składniki mąka **pszenna**, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka fasolka szparagowa 50g składniki: fasola szparagowa 91%, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, dynia pestki 2%, olej rzepakowy 5%. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 35g. Bagietka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**. Dżem truskawkowy 20g składniki: truskawki cukier, woda substancja żelująca, pektyny regulator kwasowości kwas cytrynowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 17. 04. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%**,** cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko**, oraz **soję**, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, konserwa rybna 15g składniki: 100% filet z makreli olej rzepakowy sól, jajko 10g składniki: **jajko**, papryka czerwona 25g, koperek 3g, szczypiorek 3g, Ogórek kiszony 40g składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem 200ml składniki: makaron składniki mąka makaronowa **pszenna**, woda wodociągowa 74%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 16% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por**,** koncentrat pomidorowy 30% 5%, śmietana 18% 4% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tortowa 1% składniki mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony.

Potrawka z indyka 120g składniki: mięso z piersi indyka 67%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 22%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), pietruszka liście 6%, mąka tortowa typ 450 3% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, pieprz czarny mielony. Kasza gryczana 40g składniki: kasza gryczana 92% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (brokuł różyczka, marchew plaster), masło ekstra 2% składniki: **śmietank**a pasteryzowana bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna** woda sól drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawki - 35g, 150ml. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 28. 03. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 40g, pomidor cherry 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa ziemniaczana z brukselką 250ml składniki: woda wodociągowa 32%, brukselka mrożona 28%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 22%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Zupa brokułowa z makaronem 200ml składniki: woda wodociągowa 39%, brokuły mrożone 26%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 19%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), noga udko z kurczaka 6%, makaron 5% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pietruszka, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 68%, jaja kurze 12% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 120g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 60g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 07. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, wędzonka schabowa, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa krem z dyni. Łazanki z mięsem i kapustą. Surówka z pomidora. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z malinami. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 08. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, ogórek zielony, koperek, szczypiorek. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą. Gulasz mięsno - warzywny. Ryż biały. Sałatka: z kalarepy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron wieloziarnisty, mus jogurtowy, czarna jagoda, ziarna słonecznika. Herbata owocowa z aronią.

.

ŚRODA: 09. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka, ogórek zielony, pomidor cherry. Kakao na mleku. Herbata owocowa malina z cytryną.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kapusty pekińskiej. Śliwki suszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z sosem malinowym. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa malina z cytryną.

CZWARTEK: 10. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa z hibiskusem.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Zrazy mielone z sosem szpinakowo- serowym. Makaron pełnoziarnisty. Sałatka bukiet warzyw gotowany. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Jogurt naturalny z jagodami. Obwarzanek z makiem. Herbata owocowa z hibiskusem.

PIĄTEK: 11. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, pasta rybno - jajeczna ogórek zielony, koperek szczypiorek, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
***Obiad**:* Zupa krem z zielonego groszku. Makaron z serem białym, mus truskawkowy. Orzechy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Bułka wieloziarnista, masło, sałata, szynka, ogórek zielony, pomidor cherry. Herbata owocowa z hibiskusem.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 07. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, wędzonka schabowa 20g składniki: schab bez kości odtłuszczony mięso wieprzowe 87%, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: difosforan, trifosforan, białko zwierzęce wieprzowe, substancja zagęszczająca karagen, wzmacniacz smaku glutaminian sodu, przeciwutleniacz askorbinian sodu substancja konserwująca azotyn sodu. ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, papryka czerwona 35g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc bzu czarnego, kwiat hibiskusa 30%, owoc dzikiej róży 55%, owoc jabłka, liść jeżyny 1%.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa krem z dyni 200ml składniki: dynia 50%, mięso udko z kurczaka 10%, woda wodociągowa 5%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 27%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 5%, gałka muszkatołowa, śmietana 18% 3% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona, gałka muszkatołowa. Łazanki z mięsem i kapustą 200g składniki: makaron bezjajeczny 36% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, wieprzowina łopatka 20%, kapusta kiszona 20% składniki: kapusta kiszona, sól, marchew, wołowina pieczeń 20%, cebula 4%, olej rzepakowy 1% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony. Surówka: pomidor 50g składniki: pomidor. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, maliny 35g. Podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tłuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc bzu czarnego, kwiat hibiskusa 30%, owoc dzikiej róży 55%, owoc jabłka, liść jeżyny 1%.

WTOREK: 08. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały 20g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona 30g, ogórek zielony 40g, koperek 3g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
II Śniadanie: Banan 60g.
***Obiad**:* Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą 200g składniki: kapusta kiszona 13% składniki: kapusta kiszona sól, marchew, kiełbasa wiejska 13% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy, ziemniaki 23%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 7%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), koncentrat pomidorowy30% 2%, woda wodociągowa 40%, mąka tortowa TYP 450 1% składniki: mąka **pszenna**, pietruszka liście, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony. Gulasz warzywno mięsny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, bukiet

warzyw kwiatowy mrożony 29%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, cebula 4%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, kukurydza konserwowa 1% składniki: kukurydza, woda, cukier, sól, fasola czerwona konserwowa 1% składniki: fasola czerwona, woda, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona mielona słodka i ostra, czosnek. Ryż biały gotowany 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka z kalarepy 50g składniki: kalarepa 70%, jabłko 21%, jogurt naturalny 2% 7% składniki: **mleko** pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, szczypiorek. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 35g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 20g, słonecznik 5g składniki: ziarna słonecznika. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 09. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor cherry 30g, Ogórek zielony 40g. Kakao 3g skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu, mleko2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, liść jeżyny.

***II Śniadanie*:** Pomarańcza 60g.

***Obiad**:* Zupa zacierkowa 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 66%, wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, ziele angielski, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Filet z drobiu panierowany 100g składniki: mięso z piersi kurczaka 73%, jaja kurze 9% składniki: **jaja**, bułka tarta 9% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kapusty pekińskiej 50g składniki: kapusta pekińska 46%, papryka czerwona 33%, marchew 8%, majonez kielecki 7% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet, **gorczyca**, cukier sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** 7%, musztarda kielecka 3% składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna 2%, pietruszka liście 1%. Śliwki suszone 30g składniki śliwka suszona. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, maliny - 40g, 150ml. Chrupki kukurydziane 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, liść jeżyny.

CZWARTEK: 10. 04. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 8g, żółty ser 12g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 35g, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

***Obiad**:* Zupa krupnik jęczmienna 200ml składniki: woda wodociągowa 47%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 26%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 13%, ziele angielskie, kasza jęczmienna 13% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy. Zrazy mielone w sosie szpinakowym 150g składniki: wieprzowina łopatka 40%, wołowina pieczeń 40%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 6% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak 74%,ser 14% składniki: **mleko** pasteryzowane sól spożywcza stabilizator chlorek wapnia kultury bakterii **mlekowych** podpuszczka mikrobiologiczna barwnik karoteny, śmietana 18% 5% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, czosnek 1%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Ryż brązowy 40g składniki: ryż brązowy 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno.

Sałatka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% składniki: kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, masło ekstra 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny 120g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 25g, Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy, masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 11. 04 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, konserwa rybna 15g składniki: 100% filet z **makreli** olej rzepakowy sól, jajko 10g składniki: **jajko**, papryka czerwona 20g, koperek 3g, szczypiorek 3g, ogórek zielony 20g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

II Śniadanie**:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa ziemniaczana z brukselką 250ml składniki: woda wodociągowa 32%, brukselka mrożona 28%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 22%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Zupa krem z zielonego groszku 220ml składniki: woda wodociągowa 23%, ziemniaki 14%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 7%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), groszek zielony 42%, cebula 7%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, masło składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, cytryna, czosnek. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, biały ser ze śmietaną100g składniki: ser twarogowy półtłusty 86% składniki: **mleko** pasteryzowane kultury bakterii **mlekowych,** śmietana 18% 10% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cukier 4%, mus truskawkowy składniki: truskawki 93%, miód pszczeli. Orzechy 15g składniki: **orzechy.** Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista 40g składniki: mąka **pszenna** 500, woda combikon (grys kukurydziany, ziarno **owsa** mąka ze słodów palonych **jęczmiennego** i **pszennego**, siemię lniane, otręby **sojowe,** słonecznik**, gluten** mąka **pszenna,** suszony zakwas **żytni**, sól, posypka dekoracyjna(płatki **pszenne**, siemię lniane, płatki **żytnie,** płatki **jęczmienne**, płatki **owsiane**, **sezam,** słonecznik), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor cherry 20g, ogórek zielony 20g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 31. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Sos curry z kurczaka. Makaron bezjajeczny. Sałatka: fasolka szparagowa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy z żurawiną. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 01. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, koperek, szczypiorek, papryka kolorowa, ogórek zielony. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami. Klopsiki drobiowe w sosie szpinakowym. Kasza kuskus. Sałatka: marchewka gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron z truskawkami, słonecznik prażony, orzechy włoskie. Herbata owocowa z aronią.

.

ŚRODA: 02. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek, kalarepa. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem. Pulpet wieprzowo – wołowy w sosie pomidorowym. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z selera z rodzynkami. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Kajmaki: Wafle deserowe, masa śliwkowa. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 03. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, papryka, ogórek zielony. Herbata owocowa z aronią.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Potrawka z piersi kurczaka. Kasza bulgur. Sałatka z pora jabłka i kukurydzy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z truskawkami. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 04. 04. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor cherry, ogórek zielony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa krem z ciecierzycy. Kotlet rybny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kapusty pekińskiej. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Bułka wieloziarnista, masło, szynka, papryka czerwona, ogórek zielony. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 31. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 35g Ogórki kiszone 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 250ml składniki: woda wodociągowa 34%, wieprzowina karkówka 15%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), por 9%, ziemniaki 24%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Sos Curry z kurczaka 150g składniki: mięso z piersi kurczaka 76%, cebula 8%**,** fasola czerwona konserwowa 5% składniki: fasola czerwona, woda, sól, mąka tortowa typ 450 4% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, koncentrat pomidorowy 30% 3%, przyprawa curry. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**. Sałatka fasolka szparagowa 50g składniki: fasolka szparagowa 91%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 5% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże, dynia pestki 1%. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 01. 04. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%**,** cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko**, oraz **soję,** mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** ser biały półtłusty 20g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 35g, ogórek zielony 35g, szczypiorek 3g, koperek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
II Śniadanie: Banan 60g.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml składniki: woda wodociągowa 31%, ogórki kiszone 12% składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper liść laurowy, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16% składniki: (warzywa 100% w zmiennych

proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 19%, ziemniaki 18%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tortowa 1% składniki mąka pszenna, mleko 2% 1% składniki: **mleko** pietruszka liście, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Klopsiki drobiowe 100g w sosie warzywnym 50g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak mrożony 77%, śmietana 18% 9% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 5% składniki: mąka **pszenna**, olej rzepakowy 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, czosnek 1%. Kasza kuskus 40g składniki: kasza kuskus 93% składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Sałatka marchewka mini 50g składniki: marchewka mini 92%, masło ekstra 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże, sezam 2% składniki: ziarno **sezamu**. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z **pszenicy** durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna,** truskawki 35g, słonecznik nasiona 3g składniki: słonecznik, orzechy włoskie 3g składniki: **orzech**. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 02. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor 40g, szczypiorek 3g, kalarepa 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Pomarańcza 60g.

***Obiad**:* Zupa koperkowa z makaronem 200ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, makaron jajeczny 16% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, koper ogrodowy 7%, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** masło2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, lubczyk. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Pulpet wieprzowo - wołowy 90g w sosie pomidorowym 120g składniki: wieprzowina łopatka 48%, wołowina zrazowa 32% cebula 6%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 8% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 6% składniki: **jaja,** sos pomidorowy 50g składniki: woda wodociągowa 76%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 13%, pieprz czarny mielony. Surówka z selera z rodzynkami 50g składniki: seler korzeniowy 64% składniki: **seler**, jabłko 13%**,** śmietana 18% 10% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, rodzynki 6%, jogurt naturalny 3% składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone białka **mleka** kultury bakterii jogurtowych, cytryna 3%, cukier1%. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 03. 04. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 8g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 30g, Ogórek zielony 40g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

***Obiad**:* Zupa pomidorowa z ryżem 200ml składniki: ryż biały 8%, woda wodociągowa 38%, udziec z indyka 23%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 23% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por**,** koncentrat pomidorowy 30% 5%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tort 1% składniki mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Potrawka z piersi kurczaka 150g składniki: mięso z piersi kurczaka 72%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20% składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por, pietruszka liście 1%**,** mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 4% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pieprz czarny mielony. Kasza bulgur 40g składniki: kasza bulgur 93% składniki: **pszenica** durum, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Sałatka z porów, jabłka i kukurydzy 50g składniki: por 33%, kukurydza konserwowa 25%, jabłko 25%, majonez kielecki 17% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda(woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda żółtka **jaj** 7%, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawki - 35g, 150ml. podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tłuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

PIĄTEK: 04. 04. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, Ogórek zielony 20g. Pomidor cherry 20g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc dzikiej maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, naturalne aromaty, liść jeżyny.

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

***Obiad**:* Zupa krem z ciecierzycy 250ml składniki: ciecierzyca 25%, woda wodociągowa 40%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 5%, masło 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, gałka muszkatołowa. Kotlet rybny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 67%, jaja kurze całe 2% składniki: **jaja,** bułka pszenna 10% składniki: mąka **pszenna**, woda drożdże sól, cukier, bułka tarta 16% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, mąka tortowa 6% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kapusty pekińskiej 50g składniki: kapusta pekińska 54%, marchew 18%, pomidor 18%, jogurt naturalny 2% składniki: **mleko** pasteryzowane, **mleko** w proszku odtłuszczone białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych, musztarda kielecka 3% składniki: woda ocet spirytusowy, **gorczyca** , cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka 18%, wiśnia bez pestki, cukier 1%.

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista 40g składniki: mąka **pszenna** 500, woda combikon (grys kukurydziany, ziarno **owsa** mąka ze słodów palonych **jęczmiennego** i **pszennego**, siemię lniane, otręby **sojowe,** słonecznik**, gluten** mąka **pszenna,** suszony zakwas **żytni**, sól, posypka dekoracyjna(płatki **pszenne**, siemię lniane, płatki **żytnie,** płatki **jęczmienne**, płatki **owsiane**, **sezam,** słonecznik), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 20g, ogórek zielony 20g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 24. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, pomidor cherry, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką. Gulasz mięsno warzywny. Kasza pęczak. Sałatka: ogórki kiszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 25. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka, ogórek zielony, pomidor cherry. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa zalewajka. Klopsiki wieprzowe w sosie warzywnym. Ryż biały. Sałatka papryka czerwona. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Makaron wieloziarnisty, jogurt naturalny, czarne jagody. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

.

ŚRODA: 26. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek zielony, papryka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Kotlet schabowy. Ziemniaki puree. Surówka z marchwi. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z wiśniami. Bułka wrocławska, masło, dżem. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 27. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta rybno jajeczna, papryka, koperek, szczypiorek, ogórek kiszony. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem. Potrawka z indyka. Kasza gryczana. Sałatka bukiet warzyw gotowany. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy, truskawki. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 28. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor, awokado, koperek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.

***Obiad**:* Zupa grochowa z makaronem. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy z żurawiną. Kajmaki: wafle deserowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 24. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, polędwica sopocka 20g składniki: mięso wieprzowe 56% woda, sól izolat białka sojowego substancja zagęszczająca E 407 stabilizator E 451, błonnik pszenny białko zwierzęce wieprzowe przeciwutleniacz E 301, glukoza, wzmacniacz smaku E 621cukier substancja konserwująca E 250, papryka czerwona 35g pomidor cherry 35g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką 250ml składniki: woda wodociągowa 32%, brukselka mrożona 28%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 22%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Gulasz mięsno - warzywny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, bukiet warzyw kwiatowy 29% składniki: warzywa mrożone 100% w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, cebula 4% woda wodociągowa 21%, cebula 9%, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, kukurydza konserwowa 1% składniki: kukurydza woda cukier, sól, fasola czerwona konserwowa 1% składniki: fasola czerwona woda sól, czosnek papryka czerwona mielona słodka i ostra, liść laurowy, ziele angielskie. Kasza pęczak 45g składniki: kasza pęczak 93% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka ogórki kiszone 50g składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper, liść laurowy**.** Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Wafle ryżowe naturalne 10g składniki: ryż brązowy 100%. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

WTOREK: 25. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata 8g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor cherry 35g, ogórek zielony 35g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
II Śniadanie: Pomarańcza.
***Obiad**:* Zupa zalewajka 200ml składniki: woda wodociągowa 50%, ziemniaki 25%, kiełbasa 4% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, barszcz biały 10% woda mąka **żytnia**, czosnek, seler korzeniowy 3% składniki **seler**, pietruszka korzeń 3%, czosnek 1%, woda wodociągowa 35%, **śmietana** 18% 3% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** liść laurowy, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie. Klopsiki wieprzowe 80g w sosie warzywnym 50g składniki: wieprzowina szynka surowa 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos warzywny składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 7% składniki: mąka **pszenna**, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Ryż biały 45g składniki:

ryż biały 93%, olej rzepakowy 7%. Sałatka papryka czerwona 50g składniki: papryka. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna,** jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 25g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 26. 03. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 8g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka 30g, ogórek zielony 40g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

***Obiad**:* Zupa zacierkowa 250ml składniki: woda wodociągowa 66%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% skład mąka **pszenna, jaja** 4,5%, woda, kurkuma, przyprawa, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Kotlet schabowy z pieca 90g składniki: schab wieprzowy 67%, jaja kurze 11% składniki: **jaja**, bułka tarta 11% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 11% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki puree 100g składniki: ziemniaki 93%, koper ogrodowy 1%, mleko 2% 7% składniki: **mleko**. Surówka z marchewki 50g składniki: marchew 91%, śmietana 18% 8% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cytryna, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, wiśnia mrożona 35g. Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Dżem truskawkowy 20g składniki: truskawki cukier, woda substancja żelująca, pektyny regulator kwasowości kwas cytrynowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 27. 03. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko**, oraz **soję**, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, konserwa rybna 15g składniki: 100% filet z makreli olej rzepakowy sól, jajko 10g składniki: **jajko**, papryka czerwona 25g, koperek 3g, szczypiorek 3g, Ogórek kiszony 40g składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

***Obiad**:* Zupa pomidorowa z makaronem 190ml składniki: makaron składniki mąka makaronowa **pszenna**, woda wodociągowa 43%, wieprzowina łopatka 23%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 23% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por**,** koncentrat pomidorowy 30% 6%, śmietana 18% 4% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tortowa 1% składniki mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Potrawka z indyka 120g składniki: mięso z piersi indyka 67%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 22%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), pietruszka liście 6%, mąka tortowa typ 450 3% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, pieprz czarny mielony. Kasza gryczana 40g składniki: kasza gryczana 92% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (brokuł różyczka, marchew plaster), masło ekstra 2% składniki: **śmietank**a

pasteryzowana bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna** woda sól drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.
Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawki - 35g, 150ml. Podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tłuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

PIĄTEK: 28. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 40g, pomidor cherry 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
II Śniadanie**:** Banan 60g.
Obiad*:* Zupa brokułowa z makaronem 200ml składniki: woda wodociągowa 39%, brokuły mrożone 26%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 19%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), noga udko z kurczaka 6%, makaron 5% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pietruszka, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 68%, jaja kurze 12% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 120g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 60g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 17. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Potrawka z piersi kurczaka. Ryż brązowy. Sałatka: sałatka wielowarzywna z awokado. Mandarynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 18. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka, papryka kolorowa, ogórek kiszony, kalarepa. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa z fasoli szparagowej z mięsem. Makaron z białym serem, mus truskawkowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy z żurawiną. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa z aronią.

.

ŚRODA: 19. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa koperkowa z ryżem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka marchewka z groszkiem. Orzechy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron wieloziarnisty, czarna jagoda, jogurt naturalny. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 20. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, papryka, koperek, szczypiorek seler naciowy. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Kurczak pieczony. Kasza jaglana. Sałatka pomidor ze szczypiorkiem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle deserowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 21. 03. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Woda niegazowana. Mus owocowy.
***Obiad**:* Zupa grysikowa. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z białej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: bułka wrocławska, masło, dżem wieloowocowy. Kalarepa. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 17. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 10g, polędwica sopocka 20g składniki: mięso wieprzowe 56% woda, sól izolat białka sojowego substancja zagęszczająca E 407 stabilizator E 451, błonnik pszenny białko zwierzęce wieprzowe przeciwutleniacz E 301, glukoza, wzmacniacz smaku E 621cukier substancja konserwująca E 250, pomidor cherry 35g Ogórki zielony 35g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 250ml składniki: woda wodociągowa 34%, wieprzowina karkówka 15%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), por 9%, ziemniaki 24%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Potrawka z piersi kurczaka 100g składniki: mięso z piersi kurczaka 70%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), pietruszka liście 5%, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, pieprz czarny mielony. Ryż brązowy 50g składniki: ryż brązowy 93%, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno,. Surówka z ogórka i awokado 50g składniki: ogórek 35%, papryka czerwona 35% awokado 16% roszponka warzywna 5%, cebula 5%, majonez kielecki 2% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda(woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda żółtka **jaj** 7%, musztarda kielecka 1% składniki: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna, cukier, czosnek, pieprz czarny mielony. Mandarynka 50g. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 18. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 8g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 20g,

ogórki kiszone 30g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, kalarepa 20g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Pomarańcza 60g.

Obiad*:* Zupa z fasoli szparagowej 200ml składniki: woda wodociągowa 25%, fasola szparagowa 20%, wieprzowina karkówka 17%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 22%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 składniki: mąka **pszenna**, papryka mielona czerwona słodka i ostra, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Makaron bezjajeczny 50g składniki: mąka makaronowa **pszenna.** Ser ze śmietaną 100g składniki: ser twarogowy półtłusty 86% składniki: **mleko** pasteryzowane kultury bakterii **mlekowych** śmietana 18% 10% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** cukier 4%. Mus truskawkowy 50g składniki: truskawka 93%, miód pszczeli 7%. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. Podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna,** tłuszcz roślinny(rzepakowy), **mleko** odtłuszczone w proszku, emulgator lecytyna (z rzepaku), substancja spulchniająca wodorowęglan sod, pirofosforan disodowy. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 19. 03. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor 40g, szczypiorek 5g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa koperkowa z ryżem 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, ryż biały 16%, koper ogrodowy 7%, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, masło2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, lubczyk. Filet z drobiu panierowany 90g składniki: mięso z piersi kurczaka 73%, jaja kurze 9% składniki: **jaja**, bułka tarta 9% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka marchew gotowana z groszkiem 50g składniki: marchewka 83%, groszek zielony mrożony 10% mąka tortowa typ450 4% składniki: mąka **pszenna**, masło 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, cytryna 1%, pieprz czarny mielony. Orzechy włoskie 10g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody mrożona 20g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 20. 03. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** ser biały półtłusty 20g składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 30g, szczypiorek 5g, koperek 5g, seler naciowy 20g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny na indyku 200ml składniki: ziemniaki 15%, woda wodociągowa 37%, mięso z udźca indyka 20%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20% składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por, kasza jęczmienna wiejska 7% składniki 100% przerobione ziarno **jęczmienia**, pietruszka liście, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie. Kurczak pieczony 130g składniki: noga udko z kurczaka 100%, papryka czerwona słodka i ostra, majeranek suszony, pieprz czarny mielony. Kasza jaglana 50g składniki: kasza jaglana 96%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4% składniki: olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Sałatka z pomidora 50g składniki: pomidor 97%, szczypiorek 3%, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka

kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc dzikiej maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, naturalne aromaty, liść jeżyny.

PIĄTEK: 21. 03. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórki kiszone 30g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, papryka czerwona 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc dzikiej maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, naturalne aromaty, liść jeżyny.

***II Śniadanie*:** Mus owocowo - warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango 20% witamina C. Napój owocowy o smaku cytryny 500ml składniki: woda soki z zagęszczonych soków z jabłek 30% i cytryn 0,1%, aromaty.

***Obiad**:* Zupa grysikowa z mięsem 250ml składniki: woda wodociągowa 58%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 21%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), masło ekstra 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, kasza kuskus 18% składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, lubczyk suszony, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 90g składniki: filet z **miruny** 68%, jaja kurze całe 12% składniki: **jaja,** bułka tarta 11% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z białej kapusty 50g składniki: kapusta biała 69%, marchew 14%, majonez kielecki 6% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda(woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda żółtka **jaj** 7%, musztarda kielecka 3% składniki: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna 2%, dynia pestki 2%, koper ogrodowy 1%, pieprz czarny mielony. Rodzynki 3% składniki rodzynka 99,5%, olej słonecznikowy 0,5%. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka 18%, wiśnia bez pestki, cukier 1%.

Podwieczorek: Deser: Bagietka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Dżem truskawkowy 20g składniki: truskawki cukier, woda substancja żelująca, pektyny regulator kwasowości kwas cytrynowy. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc dzikiej maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, naturalne aromaty, liść jeżyny.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 10. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami. Sos curry z szynki. Kasza jęczmienna. Sałatka: z kapusty pekińskiej. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 11. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, papryka, szczypiorek, koperek, ogórek zielony. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa żurek na kiełbasie z jajkiem. Sztuka mięsa z drobiu. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka: z pomidora. Jabłko. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Makaron świderki, jogurt naturalny, truskawki. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

.

ŚRODA: 12. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek zielony, papryka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa krem z białych warzyw. Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym. Ryż biały. Surówka z ogórka kiszonego, marchwi i jabłka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z wiśniami. Bułka wrocławska, masło. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 13. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta rybno jajeczna, papryka, koperek, szczypiorek, ogórek zielony. Herbata owocowa z aronią.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Gulasz mięsno warzywny. Kluski śląskie. Sałatka ogórki kiszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy, truskawki. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 14. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
***Obiad**:* Zupa brokułowa z makaronem. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy z żurawiną. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 10. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, polędwica sopocka 20g składniki: mięso wieprzowe 56% woda, sól izolat białka sojowego substancja zagęszczająca E 407 stabilizator E 451, błonnik pszenny białko zwierzęce wieprzowe przeciwutleniacz E 301, glukoza, wzmacniacz smaku E 621cukier substancja konserwująca E 250, papryka czerwona 35g Ogórki kiszone 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami 200ml składniki: woda wodociągowa 37%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 30%, pomidor 15%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Curry z szynki 150g składniki: wieprzowina szynka surowa 57%, woda wodociągowa 21%, cebula 9%, mąka tortowa typ 450 5% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, koncentrat pomidorowy 30% 4%, przyprawa curry. Kasza jęczmienna 50g składniki: kasza jęczmienna wiejska 93% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka z kapusty pekińskiej 50g składniki: kapusta pekińska 54%, marchew 18%, pomidor 18%, jogurt naturalny 2% składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone białka **mleka** kultury bakterii **mlekowych,** musztarda 3% składniki: woda ocet spirytusowy **gorczyca** cukier, sól, przyprawy barwnik kurkumina, pieprz**.** Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Chrupki kukurydziane naturalne 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

WTOREK: 11. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** ser biały półtłusty 20g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 35g, ogórek zielony 35g, szczypiorek 3g, koperek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
II Śniadanie: Pomarańcza.

***Obiad**:* Zupa żurek na kiełbasie z jajkiem 200ml składniki: woda wodociągowa 57%, kiełbasa 18% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, barszcz biały 12% woda mąka **żytnia**, czosnek, seler korzeniowy 4% składniki **seler**, marchew 2%, por 1%, pietruszka korzeń 4%, czosnek 1%, woda wodociągowa 35%, **śmietana** 18% 2% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** liść laurowy, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, jaja gotowane 35g składniki: **jaja**. Sztuka mięsa z drobiu 70g skład: noga udko z kurczaka 100%, papryka czerwona mielona, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałatka z pomidora 60g składniki: pomidor 95%, szczypiorek 2%, słonecznik 1%, orzechy1% składniki: **orzech.** Jabłko 200g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, truskawki 35g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 12. 03. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata 8g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka 30g, ogórek zielony 40g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

***Obiad**:* Zupa krem z białych warzyw 200 ml składniki: masło 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, kalafior 14%, ziemniaki 16%, cebula 13%, seler 8% składniki: **seler,** pietruszka korzeń 8%, por6%, woda wodociągowa 24%, cytryna 6%, pieprz czarny mielony, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, czosnek, olej rzepakowy, pieprz, gałka muszkatołowa. Ryż biały 50g składniki: ryż 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g składniki: wieprzowina łopatka 84%, cebula 7%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos pomidorowy składniki: woda wodociągowa 76%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 13%, pieprz czarny mielony. Surówka z ogórka kiszonego, marchwi i jabłka 50g składniki: ogórek kiszony 61 składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, cukier, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, wiśnia mrożona 35g. Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 13. 03. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko**, oraz **soję**, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, konserwa rybna 15g składniki: 100% filet z makreli olej rzepakowy sól, jajko 10g składniki: **jajko**, papryka czerwona 25g, koperek 3g, szczypiorek 3g, Ogórek zielony 40g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

***Obiad**:* Zupa pomidorowa z ryżem 200ml składniki: ryż biały 9%, woda wodociągowa 63%, wieprzowina karkówka 0%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 18% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por**,** koncentrat pomidorowy 30% 6%, śmietana 18% 3% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Gulasz mięsno warzywny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, bukiet warzyw kwiatowy 29% składniki: kalafior, brokuł różyczka, marchew, cebula

4%, olej rzepakowy 5%. tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, fasola konserwowa 1% składniki: fasola czerwona woda, sól, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kluski śląskie 100g składniki: kluski śląskie 97%, ziemniaki gotowane 72%, skrobia ziemniaczana. Woda, płatki ziemniaczane4% substancja zagęszczająca skrobia ziemniaczana modyfikowana olej rzepakowy sól, olej rzepakowy 8%. tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Sałatka z ogórka kiszonego 50g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawki - 35g, 150ml. Wafle ryżowe naturalne 10g składniki: ryż brązowy 100%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

PIĄTEK: 14. 03. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 8g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 40g, pomidor cherry 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa brokułowa z makaronem 200ml składniki: woda wodociągowa 39%, brokuły mrożone 26%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 19%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), noga udko z kurczaka 6%, makaron 5% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pietruszka, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 68%, jaja kurze 12% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 120g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 60g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. podpłomyki bezcukrowe 10g składniki: mąka **pszenna** mleko w proszku tuszcz roślinny palmowy, rzepakowy sól, emulgator lecytyny z **soi,** substancje spulchniające difosforan disodowy wodorowęglan sodu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Ogórki kiszone 40g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 03. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Sos spaghetti warzywno mięsny. Makaron spaghetti. Sałatka: brokuł gotowany. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Bułka wrocławska, masło, serek waniliowy. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 04. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, papryka kolorowa, ogórek zielony, kalarepa. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Kurczak ze szpinakiem, serem białym. Makaron. Sałatka: marchewka mini gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny, truskawki. Obwarzanek z makiem. Herbata owocowa z aronią.

ŚRODA: 05. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor, ogórek zielony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy. Ryba panierowana. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka fasolka szparagowa. Kiwi. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron wieloziarnisty z truskawkami, orzechy włoskie. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 06. 03. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, papryka, pomidor cherry, seler naciowy. Herbata owocowa z aronią.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa jarzynowa. Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym. Kasza kuskus. Sałatka z rzodkiewki. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy, sos malinowy. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 07. 03. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
***Obiad**:* Zupa grysikowa. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kalarepa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Napój mleczny Actimel. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 03. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 35g Ogórki kiszone 40g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 250ml składniki: woda wodociągowa 29%, wieprzowina karkówka 15%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 33%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), por 5%, ziemniaki 29%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Sos Curry z kurczaka 150g składniki: mięso z piersi kurczaka 76%, cebula 8%**,** fasola czerwona konserwowa 5% składniki: fasola czerwona, woda, sól, mąka tortowa typ 450 4% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, koncentrat pomidorowy 30% 3%, przyprawa curry. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna** pełnoziarnista. Surówka z ogórka i awokado 50g składniki: ogórek 35%, papryka czerwona 35% awokado 16% roszponka warzywna 5%, cebula 5%, majonez kielecki 2% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda(woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda żółtka **jaj** 7%**,** musztarda kielecka 1% składniki: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna, cukier, czosnek, pieprz czarny mielony. Orzechy włoskie 20g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. Chrupki kukurydziane 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 04. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%**,** cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko**, oraz **soję,** mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, ser biały półtłusty 20g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 35g, ogórek zielony 35g, szczypiorek 3g, koperek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
II Śniadanie: Banan 60g.

***Obiad**:* Zupa barszcz ukraiński 250ml składniki: woda wodociągowa 24%, burak 24%, wieprzowina karkówka 15%, marchew 5%, ziemniaki 10%, kapusta włoska 7%, fasola biała nasiona suche 5%, seler korzeniowy 2% składniki: **seler,** pietruszka korzeń 2%, por 1%, koncentrat pomidorowy 30% 2%, śmietana 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cytryna, mąka tortowa typ 450 składniki: mąka **pszenna** pieprz czarny mielony, koper ogrodowy, ziele angielskie, liść laurowy. Klopsiki drobiowe 100g w sosie warzywnym 50g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak mrożony 77%, śmietana 18% 9% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 5% składniki: mąka **pszenna**, olej rzepakowy 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, czosnek 1%. Kasza kuskus 40g składniki: kasza bulgur 93% składniki: semolina z **pszenicy** durum, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Sałatka fasolka szparagowa 50g składniki: fasolka szparagowa 92%, masło ekstra 5% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, truskawki 35g, słonecznik nasiona 3g składniki: słonecznik, migdały płatki 3g składniki migdały blanszowane. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 05. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor 40g, szczypiorek 3g, kalarepa 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Pomarańcza 60g.

***Obiad**:* Zupa koperkowa z makaronem 200ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, makaron jajeczny 16% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, koper ogrodowy 7%, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** masło2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, lubczyk. Kasza pęczak 35g składniki: kasza jęczmienna pęczak 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Pulpet wieprzowo - wołowy 80g w sosie pomidorowym 120g składniki: wieprzowina łopatka 48%, wołowina zrazowa 32% cebula 6%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 8% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 6% składniki: **jaja,** sos pomidorowy składniki: woda wodociągowa 76%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 13%, pieprz czarny mielony. Surówka z selera z rodzynkami 50g składniki: seler korzeniowy 73% składniki: **seler**, śmietana 18% 11% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, rodzynki 7%, jogurt naturalny 4% składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone białka **mleka** kultury bakterii jogurtowych, cytryna, cukier. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 06. 02. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 30g, Ogórek zielony 30g, seler naciowy 10g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą 250ml składniki: ziemniaki 23%, woda wodociągowa 40%, kiełbasa wiejska 13% składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, kapusta kiszona 13% składniki: kapusta kiszona ,sól, marchew, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 7% składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por, koncentrat pomidorowy 30% 2%, tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, pietruszka liście, pieprz czarny mielony, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, liść laurowy. Potrawka z piersi kurczaka 150g składniki: mięso z piersi kurczaka 70%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20% składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por, pietruszka liście 5%, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pieprz czarny mielony. Ryż biały 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Sałatka z porów, jabłka i kukurydzy 50g składniki: por 33%, kukurydza konserwowa 25%, jabłko 25%, majonez kielecki 17% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda(woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda żółtka **jaj** 7%, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, ser biały półtłusty 20g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, jogurt naturalny 30g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 30g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 07. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, Ogórek zielony 30g. Pomidor 40g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc dzikiej maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, naturalne aromaty, liść jeżyny.

II Śniadanie**:** Mandarynka 80g.

Obiad*:* Zupa grochowa z makaronem 250ml składniki: woda wodociągowa 50%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 26%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), groch nasiona suche 17%, makaron 5% składniki: mąka makaronowa **pszenna,** masło 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, majeranek suszony, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Filet z miruny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 68%, jaja kurze całe 12% składniki: **jaja,** bułka tarta 11% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kapusty pekińskiej 50g składniki: kapusta pekińska 54%, marchew 18%, pomidor 18%, jogurt naturalny 2% składniki: **mleko** pasteryzowane, **mleko** w proszku odtłuszczone białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych, musztarda kielecka 3% składniki: woda ocet spirytusowy, **gorczyca** , cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka 18%, wiśnia bez pestki, cukier 1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc dzikiej maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, naturalne aromaty, liść jeżyny.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 24. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, żółty ser, papryka, ogórek zielony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa brokułowa. Filet z indyka duszony w sosie koperkowym. Ryż biały. Orzechy włoskie. Surówka bukiet warzyw gotowany. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa dzika róża.

WTOREK: 25. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, kalarepa. Kakao na mleku. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z kiełbasą. Klopsiki drobiowe w sosie szpinakowym. Kluski śląskie. Surówka marchewka jabłko i ananas. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jagodowo - truskawkowy z jogurtem naturalnym. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa dzika róża.

ŚRODA: 26. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb orkiszowy, masło, pasta z białego sera, koperek, szczypiorek, papryka czerwona, seler naciowy. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Kotlet mielony. Ziemniaki z koperkiem. Surówka marchewka gotowana. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron wieloziarnisty, truskawki, słonecznik prażony. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 27. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, polędwica sopocka, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem. Gulasz z piersi kurczaka. Kasza pęczak. Sałatka Rzodkiewka. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 28. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka kolorowa. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Banan.
***Obiad**:* Zupa krem z ciecierzycy. Paluszki rybne panierowane. Ziemniaki z koperkiem. Sałata zielona z ogórkiem i papryką. Kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek: Deser kisiel malinowy. Kajmaki: wafle deserowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa dzika roża.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 24. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 35g, papryka czerwona 35g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa brokułowa 250ml składniki: woda wodociągowa 20%, brokuły mrożone 29%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 9%, ziemniaki 22%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Filet z indyka duszony 80g składniki: mięso z piersi indyka 100%, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Sos koperkowy 50g składniki: woda wodociągowa 83%, koper ogrodowy 8%, mąka tortowa typ 450 5% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony. Ryż biały 40g składniki: ryz biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (brokuł różyczka, marchew plaster), masło ekstra 2% składniki: **śmietank**a pasteryzowana bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna** woda sól drożdże. Orzechy włoskie 20g składniki **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier2%.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 25. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek

kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, kalarepa 30g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Banan 60g.

Obiad*:* Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z kiełbasą 200g składniki: kapusta biała 21%, kiełbasa wiejska 20% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy, ziemniaki 20%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), koncentrat pomidorowy30% 4%, cebula 1%, koper 1%, woda wodociągowa 20%, mąka tortowa TYP 450 1% składniki: mąka **pszenna**, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, czosnek. Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym 130g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak mrożony 77%, śmietana 18% 9% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 5% składniki: mąka **pszenna** olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, czosnek. Kluski śląskie 100g składniki: kluski śląskie 97% składniki: ziemniaki gotowane 72% skrobia ziemniaczana, woda, płatki ziemniaczane 45 substancja zagęszczająca skrobia ziemniaczana modyfikowana, olej rzepakowy, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka z marchewki 50g składniki; marchew 5%, jabłko 29% ananas plastry w syropie 8%, cytryna 2% olej rzepakowy, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno.. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 100g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 35g. jagody 25g. Wafle ryżowe naturalne 10g składniki: ryż brązowy 100% Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 26. 02. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb orkiszowy 35g składniki: (mąka **pszenna** 750, woda, mąka **żytnia** 720, mieszanka **orkiszowa:** pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, octan wapnia, siarczan wapnia) mąka preżelowana (**pszenica,** kukurydza) gluten **pszenny,** słodka **serwatka** w proszku (z **mleka**) glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały 20g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona 35g, seler naciowy 20g, koperek 3g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Pomarańcza 60g

Obiad*:* Zupa zacierkowa 200ml składniki: woda wodociągowa 66%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% skład mąka **pszenna, jaja** 4,5%, woda, kurkuma, przyprawa, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Kotlet mielony wieprzowo - wołowy 90g składniki: wieprzowina karkówka 56%, wołowina zrazowa 22%, bułka pszenna 6% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, cukier, drożdże cebula 4%, jaja kurze4% składniki: **jaja**, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka marchew gotowana 50g składniki: marchewka 93%, mąka tortowa typ450 4% składniki: mąka **pszenna**, masło 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, cytryna, pieprz czarny mielony. Rodzynki 20g składniki: rodzynki 99,5%, olej słonecznikowy 0,5%. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 35g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, truskawki 35g, słonecznik 5g składniki: ziarna słonecznika. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 27. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, polędwica sopocka 20g składniki: mięso wieprzowe 56% woda, sól izolat białka sojowego substancja zagęszczająca E 407 stabilizator E 451, błonnik pszenny białko zwierzęce wieprzowe przeciwutleniacz E 301, glukoza, wzmacniacz smaku E 621cukier substancja konserwująca E 250, ogórek zielony 35g, pomidor cherry 35g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

***Obiad**:* Zupa ogórkowa z ryżem 250ml składniki: woda wodociągowa 36%, ogórki kiszone 19% składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper liść laurowy, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16% składniki: (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina łopatka 19%, ryż biały 6%, śmietana 18% 4% składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, koper, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Gulasz z piersi kurczaka 100g składniki: mięso z piersi kurczaka 53%, papryka czerwona 12%, pieczarka uprawna świeża 8% cebula 4%, seler korzeniowy 4% składniki: **seler,** pietruszka korzeń 4%, marchew 4%, olej rzepakowy 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, mąka tortowa typ450 3% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 2%, śmietana 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, czosnek papryka mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kasza pęczak 40g składniki: kasza **jęczmienna** pęczak 93%, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, groszek zielony mrożony 6%. Sałatka rzodkiewka 50g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy 130g składniki: **twaróg** odtłuszczony **śmietanka**, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Baton kukurydziano zbożowy składniki: mąka 34% **pszenna** pełnoziarnista 25%, kukurydziana, ryżowa, substancja słodząca maltitole, syrop cukru inwertowanego tłuszcze roślinne w zmiennych proporcjach palmowy nieutwardzony, shea, rozpuszczalny błonnik kukurydziany odtłuszczone **mleko** w proszku, kakao 3,4% cukier trzcinowy substancje utrzymujące wilgoć glicerol sorbitole serwatka w proszku z **mleka**, olej słonecznikowy, sól, morska, emulgator lecytyny z **soi,** aromaty. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 28. 02. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, papryka 35g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

***Obiad**:* Zupa krem z ciecierzycy 200ml składniki: ciecierzyca 25%, woda wodociągowa 40%, wieprzowina karkówka 8% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 5%, masło 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, gałka muszkatołowa. Paluszki rybne panierowane 105g składniki: składniki filet z **mintaja** 53%, panier sypki mąka **pszenna,** sól, przyprawy drożdże woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałata zielona z ogórkiem 50g składniki: sałata 53%, ogórek 27%, papryka 13%, cytryna 3%, pieprz czarny mielony 1%, olej rzepakowy 3%, dynia pestki 1%. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18% składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia-35g, woda 150ml. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 17. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, żółty ser, pomidor, papryka czerwona. Kakao na mleku. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa krupnik jęczmienny. Pyzy z mięsem. Surówka ogórki kiszone, marchew. Żurawina. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle deserowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa dzika róża.

WTOREK: 18. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, ogórek kiszony, papryka czerwona. Herbata owocowa dzika róża.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa zalewajka z kiełbasą. Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym. Kasza kuskus. Surówka marchewka gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Makaron z musem jogurtowym, czarna jagoda. Herbata owocowa dzika róża.

ŚRODA: 19. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb orkiszowy, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek zielony, pomidor cherry, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa grysikowa. Schab pieczony w sosie śmietanowym. Ryż brązowy. Surówka marchewka ze śmietaną. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny, truskawki. Bułka wrocławska, masło. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 20. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek, kalarepa. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem. Pulpet wieprzowy w sosie wołowym. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka fasolka szparagowa. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy, mus truskawkowy. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 21. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, pasta rybno - jajeczna, szczypiorek, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Banan.
***Obiad**:* Zupa ziemniaczana z brukselką. Makaron, ser ze śmietana, mus truskawkowy. Orzechy. Kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek: Bułka wieloziarnista, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, papryka czerwona. Herbata owocowa dzika roża.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 17. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, pomidor 35g, papryka czerwona 35g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa krupnik jęczmienny z warzywami 200ml składniki: woda wodociągowa 43%, kasza jęczmienna 11% składniki: 100% przerobione ziarno **jęczmienia,** włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 43%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), masło ekstra 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie. Pyzy z mięsem 200g składniki: pyzy z mięsem 91% składniki: ziemniaki gotowane 48%, woda skrobia ziemniaczana, grys ziemniaczany zawiera **SO2**, mięso wołowe gotowane 6,7%, mięso wieprzowe gotowane 4% tłuszcz wieprzowy, błonnik **owsiany**, cebula bułka tarta(mąka **pszenna, żytnia** woda, margaryna, oleje roślinne częściowo utwardzone rzepakowy, palmowy), woda emulgator, E471, lecytyny z **soi**, sól substancja konserwująca E 202, aromat, regulator kwasowości E 330, barwnik annato, cukier drożdże, sól, sól, substancja zagęszczająca, skrobia modyfikowana ziemniaczana olej rzepakowy, mąka **pszenna** mieszanka przypraw suszone warzywa marchew, pasternak, cebula, nać pietruszki w zmiennych proporcjach, cebula 6%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Żurawina 10g składniki: 65% żurawina 34,5%, cukier 0,5%, olej słonecznikowy. Surówka z ogórka kiszonego i marchwi 50g składniki: ogórek kiszony 61% składniki: ogórek zalewa naturalna sól, koper liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, cukier, pietruszka i pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia-35g, woda 150ml. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

WTOREK: 18. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki:

mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, polędwica sopocka 20g składniki: mięso wieprzowe 56% woda, sól izolat białka sojowego substancja zagęszczająca E 407 stabilizator E 451, błonnik pszenny białko zwierzęce wieprzowe przeciwutleniacz E 301, glukoza, wzmacniacz smaku E 621cukier substancja konserwująca E 250, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, papryka czerwona 35g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Pomarańcza 60g.

Obiad*:* Zupa zalewajka z kiełbasą 200g woda wodociągowa 25%, ziemniaki 22%, kiełbasa 22% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, barszcz biały 12% woda mąka **żytnia**, czosnek, seler korzeniowy 6% składniki **seler**, marchew 3%, por 1%, pietruszka korzeń 6%, czosnek 1%, **śmietana** 18% 3% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** liść laurowy, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie. Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym 130g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, cebula 4%, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos warzywny składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 7% składniki: mąka **pszenna**, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kasza kuskus 40g składniki: kasza kuskus 93% składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka marchewka mini 50g składniki: marchewka mini 92%, masło 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki mąka **pszenna**, woda sól drożdże sezam 2% składniki: ziarno **sezamu**. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 35g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda 25g, słonecznik 5g składniki: ziarna słonecznika. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 19. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb orkiszowy 35g składniki: (mąka **pszenna** 750, woda, mąka **żytnia** 720, mieszanka **orkiszowa:** pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, octan wapnia, siarczan wapnia) mąka preżelowana (**pszenica,** kukurydza) gluten **pszenny,** słodka **serwatka** w proszku (z **mleka**) glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, drożdże, sól), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor cherry 35g, ogórek zielony 35g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa grysikowa 200ml składniki: woda wodociągowa 32%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 32%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), noga udko z kurczaka 25%, kasza kuskus 10% składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Schab pieczony 80g składniki: schab wieprzowy 100%, papryka czerwona słodka i ostra, majeranek suszony, pieprz czarny mielony. Sos śmietanowy 50g składniki: śmietana 18% 60% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 40% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony. Ryż brązowy 40g składniki: ryż brązowy 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka marchewka ze śmietaną 50g składniki: marchew 86%, cytryna 3%, śmietana 18% 19% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, rodzynki 1% składniki: rodzynki 99,5%, olej słonecznikowy 0,5%, słoneczniki 1%, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 20. 02. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, Szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor 40g, szczypiorek 3g, kalarepa 25g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem 200ml składniki: woda wodociągowa 74%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16% składniki: (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina łopatka, koncentrat pomidorowy 30% 5%, śmietana 18% 4% składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tortowa 1% składniki: mąka **pszenna,** lubczyk suszony, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, cukier. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**. Pulpet wieprzowy 80g składniki: wieprzowina szynka surowa 84%, cebula 7%, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka pszenna woda drożdże cukier, sól, jaja kurze 4% składniki **jaja** sos ziołowy 50g składniki: woda wodociągowa 74%, mąka tortowa typ 450 13% składniki: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 11% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, oregano, bazylia suszona, pietruszka liście. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałatka fasolka szparagowa 50g składniki: fasola szparagowa 91% olej rzepakowy, bułka tarta 3% skład; mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, dynia pestki 1%. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawki - 35g, 150ml. Chrupki kukurydziane – 10g składniki: 100% grys kukurydziany. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 21. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, pasta **rybna** 15g składniki: filet ze śledzia, woda, koncentrat pomidorowy 17%, cukier, musztarda, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, skrobia modyfikowana, olej rzepakowy, sól, mąka **pszenna,** mieszanka przypraw, naturalny aromat papryki. Jajka 12g składniki: **jajko**, szczypiorek 3g. ogórek kiszony 30g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Banan 60g.

Obiad*:* Zupa ziemniaczana z brukselka 250ml składniki: brukselka 25%, woda wodociągowa 29%, ziemniaki 20%, wieprzowina karkówka 8% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony **śmietana** 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**. Ser ze śmietaną 100g składniki: ser twarogowy półtłusty 86% składniki: mleko pasteryzowane kultury bakterii mlekowych, **śmietana** 18% 10% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cukier 4%. Mus truskawkowy 50g składniki: truskawka 93%. Orzechy 10g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18% składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista 40g składniki: mąka **pszenna** 500, woda combikon (grys kukurydziany, ziarno **owsa** mąka ze słodów palonych **jęczmiennego** i **pszennego**, siemię lniane, otręby **sojowe,** słonecznik**, gluten** mąka **pszenna,** suszony zakwas **żytni**, sól, posypka dekoracyjna(płatki **pszenne**, siemię lniane, płatki **żytnie,** płatki **jęczmienne**, płatki **owsiane**, **sezam,** słonecznik), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 5g, ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 20g, papryka czerwona 20g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 10. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa krem z dyni. Łazanki z mięsem i kapustą. Sałatka: z pomidora. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy z żurawiną. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 11. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, ogórek zielony, koperek, szczypiorek. Herbata owoce leśne.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa fasolowa z ziemniakami. Gulasz mięsno - warzywny. Ryż biały. Sałatka: z kalarepy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron wieloziarnisty, truskawki, ziarna słonecznika. Herbata owoce leśne.

.

ŚRODA: 12. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek zielony, pomidor cherry, kiełki rzodkiewki. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka z kapusty pekińskiej. Śliwki suszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z sosem truskawkowym. Bułka wrocławska, masło. Herbata owocowa z aronią.

CZWARTEK: 13. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, ogórek zielony, papryka, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z hibiskusem.
II Śniadanie: Woda niegazowana. Mandarynka.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Zrazy mielone z sosem szpinakowo- serowym. Ryż brązowy. Sałatka bukiet warzyw gotowany. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Serek waniliowy. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Herbata owocowa z hibiskusem.

PIĄTEK: 14. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa krem z zielonego groszku. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Orzechy, rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny z truskawkami. Obwarzanek z makiem. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 10. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, papryka czerwona 35g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa krem z dyni 200ml składniki: dynia 50%, mięso udko z kurczaka 10%, woda wodociągowa 5%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 27%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 5%, gałka muszkatołowa, śmietana 18% 3% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona. Łazanki z mięsem i kapustą 200g składniki: makaron bezjajeczny 36% składniki: mąka makaronowa **pszenna,** wieprzowina łopatka 20%, kapusta kiszona 20% składniki: kapusta kiszona, sól, marchew, wołowina pieczeń 20%, cebula 4%, olej rzepakowy 1% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, papryka czerwona mielona, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. Surówka: z pomidora 50g. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. Chrupki kukurydziane 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 11. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały

20g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona 25g, ogórek zielony 35g, koperek 3g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Banan 60g.

Obiad*:* Zupa fasolowa z ziemniakami 200ml składniki: woda wodociągowa 29%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), fasola biała nasiona suche 9%, śmietana 18% 1% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, ziele angielskie, masło 1% składniki: śmietanka pasteryzowana, ziemniaki 44%, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, cytryna. Gulasz warzywno mięsny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, mięso gulaszowe wołowe 14%, bukiet warzyw kwiatowy mrożony 29%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, cebula 4%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, kukurydza konserwowa 1% składniki: kukurydza, woda, cukier, sól, fasola czerwona konserwowa 1% składniki: fasola czerwona, woda, ziele angielskie, iść laurowy, papryka czerwona mielona słodka i ostra, czosnek. Ryż biały gotowany 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka z kalarepy 50g składniki: kalarepa 70%, jabłko 21%, jogurt naturalny 2% 7% składniki: **mleko** pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych, szczypiorek. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 35g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, truskawki 35g, słonecznik 5g składniki: ziarna słonecznika. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 12. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 40g, pomidor cherry 30g, kiełki rzodkiewki 5g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Pomarańcza 60g.

Obiad*:* Zupa zacierkowa 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 66%, wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, ziele angielski, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Filet z drobiu panierowany 100g składniki: mięso z piersi kurczaka 73%, jaja kurze 9% składniki: **jaja**, bułka tarta 9% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kapusty pekińskiej 50g składniki: kapusta pekińska 46%, papryka 33%, marchew 8%, majonez kielecki 7% składniki: olej rzepakowy musztarda woda ocet **gorczyca**, cukier, sól przyprawy, woda żółtka **jaj** 7%, musztarda kielecka 3% składniki: woda ocet spirytusowy gorczyca, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna 2%, pietruszka liście. Śliwki suszone 30g składniki: śliwka suszona. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawki - 35g, 150ml. Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 13. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g,

Szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 25g, ogórek kiszony 35g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Mandarynka 60g. Woda 500ml skład: soki z zagęszczonych soków z jabłek 30% i cytryn 0,1% aromaty.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienna 200ml składniki: woda wodociągowa 47%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 26%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 13%, ziele angielskie, kasza jęczmienna 13% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy. Zrazy mielone w sosie szpinakowym 150g składniki: wieprzowina łopatka 40%, wołowina pieczeń 40%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 6% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak 74%,ser 14% składniki: **mleko** pasteryzowane sól spożywcza stabilizator chlorek wapnia kultury bakterii **mlekowych** podpuszczka mikrobiologiczna barwnik karoteny, śmietana 18% 5% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, czosnek 1%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Ryż brązowy 40g składniki: ryż brązowy 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% składniki: kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, masło ekstra 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy 130g składniki: **twaróg** odtłuszczony **śmietanka**, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Baton kukurydziano zbożowy składniki: mąka 34% **pszenna** pełnoziarnista 25%, kukurydziana, ryżowa, substancja słodząca maltitole, syrop cukru inwertowanego tłuszcze roślinne w zmiennych proporcjach palmowy nieutwardzony, shea, rozpuszczalny błonnik kukurydziany odtłuszczone **mleko** w proszku, kakao 3,4% cukier trzcinowy substancje utrzymujące wilgoć glicerol sorbitole serwatka w proszku z **mleka**, olej słonecznikowy, sól, morska, emulgator lecytyny z **soi,** aromaty. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

Piątek: 14. 02. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 35g, pomidor 25g, kiełki rzodkiewki 5g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

II Śniadanie**:** Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa krem z zielonego groszku 250ml składniki: woda wodociągowa 27%, ziemniaki 35%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), groszek zielony 25%, masło składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 79%, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% skład: kapusta kiszona, sól, marchew, marchew 16%, jabłko 16%, cebula6%, pieprz czarny mielony 1%, olej rzepakowy 4%, cukier. Orzechy 15g składniki: **orzech,** rodzynki 10g składniki: rodzynka 99,5%, olej słonecznikowy 0,5%. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy, masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 03. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Sos curry z kurczaka. Makaron pełnoziarnisty. Sałatka: z ogórka zielonego, roszponki i awokado. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy z żurawiną. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 04. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, koperek, szczypiorek, papryka kolorowa, ogórek zielony. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa barszcz ukraiński. Klopsiki drobiowe w sosie szpinakowym. Kasza kuskus. Sałatka: fasolka szparagowa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron z truskawkami, słonecznik prażony, migdały. Herbata owocowa z aronią.

.

ŚRODA: 05. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek, kalarepa. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem. Pulpet wieprzowo – wołowy w sosie pomidorowym. Kasza pęczak. Surówka z selera. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Kajmaki: Wafle deserowe, masa śliwkowa. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 06. 02. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, papryka, ogórek zielony, seler naciowy. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą. Potrawka z piersi kurczaka. Ryż. Sałatka z pora jabłka i kukurydzy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron z białym serem, musem jogurtowym czarną jagodą. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 07. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor, ogórek zielony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Mandarynka.
Obiad*:* Zupa grochowa z makaronem. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kapusty pekińskiej. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy z żurawiną. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 03. 02. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 35g Ogórki kiszone 40g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 250ml składniki: woda wodociągowa 29%, wieprzowina karkówka 15%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 33%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), por 5%, ziemniaki 29%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Sos Curry z kurczaka 150g składniki: mięso z piersi kurczaka 76%, cebula 8%, fasola czerwona konserwowa 5% składniki: fasola czerwona, woda, sól, mąka tortowa typ 450 4% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, koncentrat pomidorowy 30% 3%, przyprawa curry. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna** pełnoziarnista. Surówka z ogórka i awokado 50g składniki: ogórek 35%, papryka czerwona 35% awokado 16% roszponka warzywna 5%, cebula 5%, majonez kielecki 2% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda(woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda żółtka **jaj** 7%, musztarda kielecka 1% składniki: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna, cukier, czosnek, pieprz czarny mielony. Orzechy włoskie 20g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. Chrupki kukurydziane 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 04. 02. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko**, oraz **soję**, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały półtłusty 20g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 35g, ogórek zielony 35g, szczypiorek 3g, koperek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Banan 60g.

Obiad*:* Zupa barszcz ukraiński 250ml składniki: woda wodociągowa 24%, burak 24%, wieprzowina karkówka 15%, marchew 5%, ziemniaki 10%, kapusta włoska 7%, fasola biała nasiona suche 5%, seler korzeniowy 2% składniki: **seler,** pietruszka korzeń 2%, por 1%, koncentrat pomidorowy 30% 2%, śmietana 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cytryna, mąka tortowa typ 450 składniki: mąka **pszenna** pieprz czarny mielony, koper ogrodowy, ziele angielskie, liść laurowy. Klopsiki drobiowe 100g w sosie warzywnym 50g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak mrożony 77%, śmietana 18% 9% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 5% składniki: mąka **pszenna**, olej rzepakowy 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, czosnek 1%. Kasza kuskus 40g składniki: kasza bulgur 93% składniki: semolina z **pszenicy** durum, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Sałatka fasolka szparagowa 50g składniki: fasolka szparagowa 92%, masło ekstra 5% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, truskawki 35g, słonecznik nasiona 3g składniki: słonecznik, migdały płatki 3g składniki migdały blanszowane. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 05. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor 40g, szczypiorek 3g, kalarepa 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Pomarańcza 60g.

Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem 200ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, makaron jajeczny 16% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, koper ogrodowy 7%, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** masło2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, lubczyk. Kasza pęczak 35g składniki: kasza jęczmienna pęczak 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Pulpet wieprzowo - wołowy 80g w sosie pomidorowym 120g składniki: wieprzowina łopatka 48%, wołowina zrazowa 32% cebula 6%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 8% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 6% składniki: **jaja,** sos pomidorowy składniki: woda wodociągowa 76%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 13%, pieprz czarny mielony. Surówka z selera z rodzynkami 50g składniki: seler korzeniowy 73% składniki: **seler**, śmietana 18% 11% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, rodzynki 7%, jogurt naturalny 4% składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone białka **mleka** kultury bakterii jogurtowych, cytryna, cukier. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier,

Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 06. 02. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 30g, Ogórek zielony 30g, seler naciowy 10g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad*:* Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą 250ml składniki: ziemniaki 23%, woda wodociągowa 40%, kiełbasa wiejska 13% składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, kapusta kiszona 13% składniki: kapusta kiszona ,sól, marchew, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 7% składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por, koncentrat pomidorowy 30% 2%, tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, pietruszka liście, pieprz czarny mielony, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, liść laurowy. Potrawka z piersi kurczaka 150g składniki: mięso z piersi kurczaka 70%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20% składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por, pietruszka liście 5%**,** mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pieprz czarny mielony. Ryż biały 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Sałatka z porów, jabłka i kukurydzy 50g składniki: por 33%, kukurydza konserwowa 25%, jabłko 25%, majonez kielecki 17% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda(woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda żółtka **jaj** 7%, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, ser biały półtłusty 20g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, jogurt naturalny 30g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 30g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 07. 02. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, Ogórek zielony 30g. Pomidor 40g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc dzikiej maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, naturalne aromaty, liść jeżyny.

II Śniadanie**:** Mandarynka 80g.

Obiad*:* Zupa grochowa z makaronem 250ml składniki: woda wodociągowa 50%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 26%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), groch nasiona suche 17%, makaron 5% składniki: mąka makaronowa **pszenna,** masło 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, majeranek suszony, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Filet z miruny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 68%, jaja kurze całe 12% składniki: **jaja,** bułka tarta 11% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kapusty pekińskiej 50g składniki: kapusta pekińska 54%, marchew 18%, pomidor 18%, jogurt naturalny 2% składniki: **mleko** pasteryzowane, **mleko** w proszku odtłuszczone białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych, musztarda kielecka 3% składniki: woda ocet spirytusowy, **gorczyca** , cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka 18%, wiśnia bez pestki, cukier 1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml, żurawina 3g. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc dzikiej maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, naturalne aromaty, liść jeżyny.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 27. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, żółty ser, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką. Gulasz wieprzowy. Kasza bulgur. Surówka ogórki kiszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem, truskawki. Herbata owocowa dzika róża.

WTOREK: 28. 01. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: bułka wrocławska, masło, sałata, jajko, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa dzika róża.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami. Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym. Ryż biały. Surówka papryka czerwona. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Makaron z musem jogurtowym, truskawki. Herbata owocowa dzika róża.

ŚRODA: 29. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb orkiszowy, masło, papryka czerwona, ogórek kiszony. Parówka z szynki, ketchup. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Actimel.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka mizeria z ogórka. Banan. Orzechy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny, maliny. Bułka wrocławska, masło. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 30. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, kiełbasa krakowska, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem. Sztuka mięsa gotowana. Ryż kolorowy. Sałatka bukiet warzyw gotowany. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kefir z truskawkami. Kajmaki: Wafle tortowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 31. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa krupnik z kaszy jaglanej. Paluszki rybne panierowane. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek: Serek waniliowy. Chrupki kukurydziane. Mus owocowy. Herbata owocowa dzika roża.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 27. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, pomidor 75g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria**,** mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie**:** Jabłko 60g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką 250ml składniki: woda wodociągowa 32%, brukselka mrożona 28%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 22%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Gulasz wieprzowy 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 68%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14% składniki: (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 7%, mąka tortowa typ 450 4% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 3% składniki: fasola czerwona woda, sól, czosnek 1%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra, lubczyk suszony. Kasza bulgur 40g składniki: kasza bulgur 93% składniki: **pszenica** durum**,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka ogórki kiszone 50g składniki: ogórek zalewa naturalna woda, sól, koper liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem składniki: (mąka **pszenna** 40g**,** jaja kurze 5g składniki: **jajko,** mleko 60ml składniki; **mleko** 2%, olej rzepakowy 5g, ser biały półtłusty 30g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, truskawki 25g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 28. 01. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 3g składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata 5g, jajko 30g składniki: **jajko**, ogórek zielony 60g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Pomarańcza 60g.

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g składniki: wieprzowina karkówka 21%, ziemniaki 18%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ogórki kiszone 12% składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, woda wodociągowa 30%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tortowa TYP 450 1% składniki: mąka **pszenna**, mleko 2% 1% składniki: **mleko**, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym 130g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos warzywny składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 7% składniki: mąka **pszenna**, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Ryż biały 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Papryka czerwona 60g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron świderki 30g składniki: makaron świderki 30g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 35g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 29. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: orkiszowy 30g składniki: (mąka **pszenna** 750, woda, mąka **żytnia** 720, mieszanka **orkiszowa:** pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa,

mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, octan wapnia, siarczan wapnia) mąka preżelowana (**pszenica,** kukurydza) gluten **pszenny,** słodka **serwatka** w proszku (z **mleka**) glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, drożdże, sól), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g. Parówka z szynki 50g składniki: mięso z szynki wieprzowej, sól, przyprawy, susz z aceroli w proszku, aromaty naturalne. Ketchup 10g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Actimel 100g składniki: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B)lub cukier(V), odtworzony przecier truskawkowy 2,1%, dekstroza koncentrat składników mineralnych z **mleka**, aromaty naturalne, żywe kultury bakterii jogurtowych, witamina B6, witamina D.

***Obiad**:* Zupa zacierkowa 200ml składniki: woda wodociągowa 66%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% skład mąka **pszenna, jaja** 4,5%, woda, kurkuma, przyprawa, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Filet z drobiu panierowany 60g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, jaja kurze9% składniki: **jaja**, bułka tarta 9% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka mizeria 50g składniki: ogórek 88%, szczypiorek 2%, śmietana 18% 10% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony. Orzechy 5g składniki: **orzech**. Banan 200g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, maliny mrożone 35g. Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 30. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 60g, szczypiorek 3g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

***Obiad**:* Zupa pomidorowa z makaronem 190ml składniki: woda wodociągowa 43%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 23% składniki: (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina łopatka 23%, koncentrat pomidorowy 30% 6%, śmietana 18% 4% składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tortowa 1% składniki: mąka **pszenna,** lubczyk suszony, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, cukier. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**. Sztuka mięsa gotowana 60g składniki: wieprzowina szynka surowa 80% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 6% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony. Ryż kolorowy 40g składniki: ryż 63%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 25%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), olej rzepakowy 6% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, groszek zielony mrożony 6%. Sałatka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% warzywa mrożone 100% w różnych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, masło 2% składniki: śmietanka pasteryzowana, bułka tarta 2% skład; mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 31. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g,

kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor 60g, szczypiorek 3g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Banan 60g.

***Obiad**:* Zupa krupnik z kaszy jaglanej 250ml składniki: kasza jaglana 11%, woda wodociągowa 54%, wieprzowina karkówka 8% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 27%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Paluszki rybne panierowane 95g składniki: składniki filet z **mintaja** 53%, panier sypki mąka **pszenna,** sól, przyprawy drożdże woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól, pieprz czarny. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% skład: kapusta kiszona, sól, marchew, marchew 16%, jabłko 16%, cebula6%, pieprz czarny mielony 1%, olej rzepakowy 4%, cukier. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18% składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy 130g składniki: **twaróg** odtłuszczony **śmietanka**, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Chrupki kukurydziane bananowe 15g składniki: kasza kukurydziana 73% nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe 3%, sól morska, aromat naturalny, emulgator lecytyna słonecznikowa. Mus owocowy 100g składniki: jabłka 55% banan 25%, truskawki 20%, witamina C. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 20. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kakao na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami. Sos curry z indyka. Kasza jęczmienna. Sałatka: z białej kapusty. Mieszanka bakaliowa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 21. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek, papryka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa rosół z makaronem. Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym. Kasza bulgur. Sałatka: marchewka mini. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z truskawkami. Wafle kukurydziano bananowe. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

.

ŚRODA: 22. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, ogórek zielony, papryka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem. Kotlet schabowy z pieca. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z ogórka i awokado. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Bułka wrocławska, masło. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 23. 01. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka hetmańska, papryka, ogórek kiszony. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Mandarynka.
Obiad*:* Zupa zalewajka z kiełbasą. Kurczak pieczony. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka buraki z cebulką. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron z musem jogurtowym czarna jagoda. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 24. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa grysikowa. Filet z miruny gotowany. Ziemniaki puree. Sos grecki. Orzechy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Placek drożdżowy. Jogurt owocowy. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 20. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 40g Ogórki kiszone 20g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Jabłko 60g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 250ml składniki: woda wodociągowa 34%, wieprzowina karkówka 15%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), por 9%, ziemniaki 24%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Potrawka z piersi kurczaka 150g składniki: mięso z piersi kurczaka 70%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20% składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por, pietruszka liście 5%, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pieprz czarny mielony. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**. Brokuł gotowany 50g składniki: brokuły mrożone 92%, olej rzepakowy 5% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, bułka tarta 3% składniki: mąka pszenna, woda, sól, drożdże. Orzechy włoskie 5g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: naleśniki z biały serem 200g składniki: mąka tortowa 40g składniki mąka **pszenna**, mleko 60ml składniki **mleko** 2%, olej rzepakowy 7g, jajko 15g składniki: **jajko**. Ser biały 30g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych). Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 21. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 3g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska 20g składniki: (mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory; octany sodu, cytriany sodu, przeciwutleniacze kwas izoaskorbinowy, izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka czerwona 15g, pomidor 50g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Banan 60g.

Obiad*:* Zupa rosół z drobiu 150ml składniki: woda wodociągowa 62%, mięso udziec z indyka 7%, marchew 7%, seler korzeniowy 7% składniki: **seler,** pietruszka korzeń 7%, por 3%, wołowina szponder 3%, skrzydło indyka 3%, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Makaron jajeczny 35g składniki: mąka **pszenna, jaja,** 4,5%woda, kurkuma, przyprawa. Pulpet wieprzowy 80g w sosie warzywnym 50g składniki: wieprzowina łopatka 84%, cebula 7%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos warzywny składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 7% składniki: mąka **pszenna**, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kasza bulgur 30g składniki: kasza bulgur 93% składniki: **pszenica** durum, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Sałatka marchewka mini 50g składniki: marchewka 92%, masło ekstra 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże, sezam 2% składniki: ziarno **sezam.** Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny 120g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 35g. Chrupki kukurydziane 15g składniki: kasza kukurydziana 73%, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe3%, sól morska, aromat naturalny, emulgator: lecytyna

słonecznikowa. Produkt może zawierać **gluten, soję, mleko** oraz **orzechy.** Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 22. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, Szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 25g, ogórek zielony 25g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Pomarańcza 70g.

Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, makaron jajeczny 16% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, koper ogrodowy 7%, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** masło2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, lubczyk. Kotlet schabowy z pieca 90g składniki: schab wieprzowy 67%, jaja kurze 11% składniki: **jaja**, bułka tarta 11% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 11% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z ogórka i awokado 50g składniki: ogórek 35%, papryka czerwona 35%, awokado 16%, roszponka warzywna 5%, cebula 5%, majonez kielecki 2% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda żółtka **jaj**7% musztarda kielecka 1% składniki: woda ocet spirytusowy **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna, cukier, czosnek, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 23. 01. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko**, oraz **soję**, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, Szynka hetmańska 20g składniki: szynka wieprzowe 71%,woda, białko **sojowe** sól, stabilizator trifosforan, białko wieprzowe pochodzące z krwi, substancja żelująca karagen przeciwutleniacz askorbinian sodu, glukoza, substancja zagęszczająca guma ksantanowa, aromat wzmacniacz smaku glutaminian sodu, rybonukleotyd disodowy hydrolizat białek sojowego, kukurydzy, rzepaku aromaty zawierające gluten ekstrakty drożdżowe, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka 25g, Ogórki kiszone 25g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Mandarynka 60g.

Obiad*:* Zupa zalewajka z kiełbasą 200ml składniki: ziemniaki 22%, woda wodociągowa 25%, kiełbasa wiejska 22% składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, barszcz biały domowy 12% składniki: woda, mąka **żytnia**, czosnek, marchew 3%, seler korzeniowy 6% składniki: **seler,** pietruszka korzeń 6%, **śmietana** 18% 3% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** por 1%, czosnek, pieprz czarny mielony, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie. Kurczak pieczony 100g składniki: noga udo 100%, papryka czerwona mielona słodka, ostra, majeranek, pieprz czarny mielony Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałatka buraki z cebulką 60g składniki: burak 89%, cebula 5%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cytryna 2%, cukier 1%, pieprz czarny mielony. Rodzynki 25g składniki: rodzynki 99,5%, olej słonecznikowy 0,5%. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron 30g składniki: makaron świderki 30g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 20g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 24. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, Ogórki kiszone 50g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc dzikiej maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, naturalne aromaty, liść jeżyny.

***II Śniadanie*:** Jabłko 70g.

Obiad*:* Zupa grysikowa z mięsem 250ml składniki: woda wodociągowa 47%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 25%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 17%, kasza kuskus 10% składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, lubczyk suszony, pietruszka liscie, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Filet z miruny gotowany 90g składniki: filet z **miruny** 96%, cytryna 4%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Ziemniaki puree 100g składniki: ziemniaki 93%, mleko 2% 7% składniki: **mleko**, koper ogrodowy1%. Sos grecki 50g składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 89%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), koncentrat pomidorowy 30% 8% 57%, mąka tortowa typ 450 2% składniki mąka **pszenna,** masło składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona mielona słodka. Orzechy włoskie 20g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka18%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: Placek drożdżowy składniki: mąka tortowa typ 450 60g składniki: mąka **pszenna,** mleko składniki: **mleko** 2% 15g, jajka składniki: **jajko,** drożdże 5g, Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu, masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Jogurt owocowy 170g składniki: woda mleko odtłuszczone37%, cukier serwatka w proszku (z **mleka**). Herbata owocowa malina z cytryną 150 ml składniki: owoc dzikiej maliny 50%, kwiat hibiskusa, skórka cytryny 8%, naturalne aromaty, liść jeżyny.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 13. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kakao na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami. Sos curry z indyka. Kasza jęczmienna. Sałatka: z białej kapusty. Mieszanka bakaliowa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 14. 01. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Napój mleczny Actimel.
Obiad*:* Zupa żurek na kiełbasie z jajkiem. Kotlet drobiowy. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka: wielowarzywna. Jabłko. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Kasza kuskus, jogurt naturalny, ogórek zielony, słonecznik. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

.

ŚRODA: 15. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, pyzdra schabowa, ogórek zielony, papryka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa krem z ciecierzycy. Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z ogórka kiszonego, marchwi i jabłka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 16. 01. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta rybno jajeczna, papryka, koperek, szczypiorek, ogórek kiszony. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Jogurt owocowy.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Gulasz wieprzowo wołowy. Kasza gryczana. Sałatka z kalarepy. Mandarynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Obwarzanek z masłem. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 17. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa fasolowa z makaronem. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy. Baton kukurydziany. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 13. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 25g Ogórki kiszone 25g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie**:** Jabłko 60g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami 200ml składniki: wieprzowina karkówka 16%, woda wodociągowa 31%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 25%, pomidor 13%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, koncentrat pomidorowy 30% 2%, mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Curry z indyka120g składniki: mięso z piersi indyka 71%, woda wodociągowa 11%, cebula 7%, mąka tortowa typ 450 4% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, koncentrat pomidorowy 30% 3%, przyprawa curry składniki: kurkuma, kolendra(18,6%) kozieradka, sól, kminek, czosnek, cynamon4%, kminek rzymski, imbir, goździki papryka słodka chilii 0,5% gałka muszkatołowa maltodekstryna. Kasza jęczmienna 35g składniki: kasza jęczmienna wiejska 93% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka z białej kapusty 50g składniki: kapusta biała 69%, marchew 14%, majonez 6% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet, **gorczyca**, cukier sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** 7%, rodzynki 3% składniki rodzynki99,5% olej słonecznikowy 0,5%, musztarda 3% składniki: woda ocet spirytusowy **gorczyca** cukier, sól, przyprawy barwnik kurkumina, cytryna 2%, dynia pestki 2%, koper ogrodowy, pieprz. Mieszanka studencka 40g składniki: mieszanka **orzeszków** 52% prażone **orzeszki arachidowe, migdały**, **laskowe** rodzynki 48% składniki: rodzynki, olej bawełniany, olej słonecznikowy, rzepakowy, **nerkowce.** Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina - 35g, woda 150ml. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 14. 01. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor 30g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Napój mleczny Actimel 100g składniki: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone płynny cukier(B) lub cukier(V)dekstroza koncentrat składników mineralnych z **mleka** żywe kultury bakterii jogurtowych.
Obiad*:* Zupa żurek na kiełbasie z jajkiem 200ml składniki: woda wodociągowa 57%, kiełbasa 18% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, barszcz biały 12% woda mąka **żytnia**, czosnek, seler korzeniowy 4% składniki **seler**, marchew 2%, por 1%, pietruszka korzeń 4%, czosnek 1%, woda wodociągowa 35%, **śmietana** 18% 2% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** liść laurowy, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, jaja gotowane 35g składniki: **jaja**. Kotlet drobiowy 80g skład: mięso z piersi kurczaka bez skóry 77%, **jaja** kurze4%, bułka pszenna 4% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, cukier, cebula 4%, bułka tarta 4% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony, pietruszka nać. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%.

Surówka wielowarzywna 50g składniki: marchew 21%, kapusta biała 21%, ogórki kiszone 16% składniki: ogórek, zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, jabłko 10%, seler korzeniowy 8% składniki: **seler**, pietruszka korzeń 8%, por 5%, olej rzepakowy, cebula 3%, pietruszka liście, pieprz, musztarda 2% składniki: woda ocet spirytusowy **gorczyca** cukier, sól, przyprawy barwnik kurkumina. Jabłko 200g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.
Podwieczorek: Kasza kuskus 35g składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum. Jogurt naturalny 40g składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, ogórek zielony 40g, słonecznik 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 15. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 5g, pyzdra schabowa 20g składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory: difosforan disodowy trifosforan pentasodowy polifosforan sodu, substancja zagęszczająca karagen substancja konserwująca azotyn sodu, papryka 25g, ogórek zielony 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
II Śniadanie**:** Banan 60g.
Obiad*:* Zupa krem z ciecierzycy 180 ml składniki: masło 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, ciecierzyca 25% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30% składniki: (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, cebula 5%, pieprz czarny mielony, gałka muszkatołowa. Ryż biały 40g składniki: ryż 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g składniki: wieprzowina łopatka 84%, cebula 7%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos pomidorowy składniki: woda wodociągowa 76%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 13%, pieprz czarny mielony. Surówka z ogórka kiszonego, marchwi i jabłka 50g składniki: ogórek kiszony 61 składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy 2%, cukier, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Chrupki kukurydziane naturalne 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 16. 01. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 12g składniki: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, konserwa rybna 15g składniki: 100% filet z makreli olej rzepakowy sól, jajko 10g składniki: **jajko**, papryka czerwona 25g, koperek 3g, szczypiorek 3g, Ogórki kiszone 30g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.
II Śniadanie: Jogurt owocowy 170g składniki: woda mleko odtłuszczone37%, cukier serwatka w proszku (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**), skrobia modyfikowana, żywe kultury bakterii jogurtowych, aromat, proszek truskawkowy, barwnik karmin.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem 200ml składniki: ryż biały 7%, woda wodociągowa 52%, mięso z udka kurczaka 19%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 15% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i

por**,** koncentrat pomidorowy 30% 5%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Gulasz wieprzowo wołowy 120g składniki: wołowina pieczeń 40%, wieprzowina szynka surowa 33%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13% składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por, cebula 7%, olej rzepakowy 5%. tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana skrobia kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, fasola konserwowa 3% składniki: fasola czerwona woda, sól, papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Kasza gryczana biała 40g składniki: kasza **gryczana** biała 92%, olej rzepakowy 8%. tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Sałatka z kalarepy 50g składniki: kalarepa 70%, jabłko 21%**,** jogurt naturalny 2% 7% składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych, szczypiorek 1%. Mandarynka 100g. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnie - 35g, woda 150ml. Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy, masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 17. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 30g, pomidor cherry 25g, kalarepa 20. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Pomarańcza 70g.

Obiad*:* Zupa fasolowa z makaronem 220ml składniki: woda wodociągowa 41%, kiełbasa 16% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, fasola biała nasiona suche 16%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 21%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), koncentrat pomidorowy 30% 2% makaron 2% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, pietruszka liście, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, lisć laurowy. Filet z miruny panierowany 90g składniki: filet z **miruny** 79%, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cebula 6%, cukier, pieprz. Mus owocowy 100g składniki: jabłka 55% banan 25%, truskawki 20%, witamina C. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy 130g składniki: **twaróg** odtłuszczony **śmietanka**, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Baton kukurydziano zbożowy składniki: mąka 34% **pszenna** pełnoziarnista 25%, kukurydziana, ryżowa, substancja słodząca maltitole, syrop cukru inwertowanego tłuszcze roślinne w zmiennych proporcjach palmowy nieutwardzony, shea, rozpuszczalny błonnik kukurydziany odtłuszczone **mleko** w proszku, kakao 3,4% cukier trzcinowy substancje utrzymujące wilgoć glicerol sorbitole serwatka w proszku z **mleka**, olej słonecznikowy, sól, morska, emulgator lecytyny z **soi,** aromaty. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

WTOREK: 07. 01. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, koperek, ogórek zielony. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Kurczak w sosie szpinakowym. makaron. Sałatka: marchewka mini. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle deserowe z masą śliwkową. Herbata owocowa z aronią.

.

ŚRODA: 08. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek, seler naciowy. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka fasolka szparagowa. Jabłko. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron z musem jogurtowym, czarna jagoda, słonecznik. Herbata owocowa z aronią.

CZWARTEK: 09. 01. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, szynka, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Mus owocowy.
Obiad*:* Zupa jarzynowa. Klopsiki wieprzowe w sosie warzywnym. Kasza kuskus. Surówka z rzodkiewki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny, truskawki. Bułka wrocławska, masło, ogórek zielony słupek. Herbata owocowa z aronią.

PIĄTEK: 10. 01. 2025r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kalarepa. Zdrowy nesquik na mleku. Herbata owocowa z aronią.
***II Śniadanie*:** Mandarynka.
Obiad*:* Zupa grysikowa. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel z aronii z żurawiną. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa z aronią.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

WTOREK: 07. 01. 2025r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml składniki: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały 20g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona 25g, koperek 3g, ogórek zielony 25g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
II Śniadanie: Jabłko 60g.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny 220ml składniki: woda wodociągowa 47%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 26%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 13%, ziele angielskie, kasza jęczmienna 13% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy. Kurczak z makaronem i szpinakiem 200g składniki: mięso z piersi kurczaka 32%, szpinak 29%, śmietana 18% 19% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, makaron bezjajeczny 16% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, bazylia, czosnek, pieprz czarny mielony. Sałatka marchewka mini 50g składniki: marchewka. Orzechy włoskie 10g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18% składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier 1%.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml. Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje

spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki, cukier, substancja żelująca-pektyny regulator kwasowości-kwas cytrynowy substancja konserwująca sorbinian potasu. Sporządzono z 160 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 08. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska 20g składniki: (mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory octany sodu, cytriany sodu, przeciwutleniacze kwas izoaskorbinowy, izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka czerwona 25g, pomidor 25g, szczypiorek 3g, seler naciowy 10g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Pomarańcza 60g.

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem 200ml składniki: wieprzowina łopatka 19%, ogórki kiszone 19% składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 36%, ryż 6%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, liść laurowy, pietruszka liście, ziele angielskie. Filet z drobiu panierowany 90g składniki: mięso z piersi kurczaka 73%, jaja kurze 9% składniki: **jaja**, bułka tarta 9% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka fasolka szparagowa 50g składniki: fasola szparagowa 91%, olej rzepakowy 5% składniki: olej rzepakowy 100% rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, Jabłko 200g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 30g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 09. 01. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 8g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 1g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, Szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka 25g, ogórek kiszony 25g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie: Mus owocowo - warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango 20% witamina C.

Obiad*:* Zupa jarzynowa na indyku 200ml składniki: ziemniaki 30%, woda wodociągowa 32%, mięso z udźca indyka 20%, bukiet warzyw kwiatowy 14% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, **śmietana** 18% 2% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy, cytryna, ziele angielskie. Klopsiki wieprzowe 70g składniki: wieprzowina szynka surowa 87% cebula 4%, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze całe 4% składniki: **jaja**, pieprz czarny mielony. Sos warzywny 50g składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 7% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, papryka czerwona słodka i ostra mielona. Kasza kuskus 50g składniki: kasza kuskus 93% składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, olej rzepakowy rafinowany. Sałatka z rzodkiewki 50g składniki: rzodkiewka 71%, szczypiorek 10% słonecznik nasiona 10% składniki: słonecznik łuskany, śmietana 18% 9% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, Lubczyk suszony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Bułka wieloziarnista 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda combikon (grys kukurydziany, ziarno **owsa** mąka ze słodów

palonych **jęczmiennego** i **pszennego**, siemię lniane, otręby **sojowe,** słonecznik**, gluten** mąka **pszenna,** suszony zakwas **żytni**, sól, posypka dekoracyjna(płatki **pszenne**, siemię lniane, płatki **żytnie,** płatki **jęczmienne**, płatki **owsiane**, **sezam,** słonecznik), masło 3g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** ogórek zielony 20g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 10. 01. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 25g, pomidor cherry 20g, kalarepa 20g. Kakao 2g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu, Kawa zbożowa 2g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Mandarynka 80g.

Obiad*:* Zupa grysikowa 200ml składniki: woda wodociągowa 58%, kasza kuskus 18% składniki: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 21%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), masło ekstra 2% składniki; **śmietanka** pasteryzowana, pietruszka liście, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony. Filet z miruny panierowany 90g składniki: filet z **miruny** 79%, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cebula 6%, cukier, pieprz. Mieszanka studencka 40g składniki: mieszanka **orzeszków** 52% prażone **orzeszki arachidowe, migdały ,nerkowce, laskowe**, rodzynki 48%, olej bawełniany, olej słonecznikowy, rzepakowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel z aronii z żurawiną 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, aronia - 20g żurawina 5g, woda 150ml. Wafle ryżowe naturalne 20g skład: ryż brązowy 100%. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 16. 12. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, papryka czerwona, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Mus owocowo- warzywny.
Obiad: Zupa krem z białych warzyw. Sos spaghetti boloński warzywno – mięsny z makaronem. Brukselka gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Serek waniliowy. Bułka wrocławska, masło, ogórek zielony. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 17. 12. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry, papryka czerwona. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Mus owocowy.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Pulpet wieprzowy w sosie śmietanowym. Kasza pęczak. Marchewka mini gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Baton zbożowo - kukurydziany. Jogurt Actimel. Herbata owocowa z dziką różą.

.

ŚRODA: 18. 12. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wiejska, ogórek zielony, pomidor, kiełki. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z hibiskusa.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka z marchewki, jabłka i ananasa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron kokardki z musem jogurtowym, czarne jagody, słonecznik. Herbata owocowa z hibiskusa.

CZWARTEK: 19. 12. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: bułka wrocławska, masło, ogórek zielony, pomidor cherry, papryka czerwona, seler naciowy. Parówka z szynki. Ketchup. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Pomarańcza. Woda niegazowana. Jogurt owocowy.
Obiad*:* Zupa gulaszowa. Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym. Ryż brązowy. Surówka fasolka szparagowa. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kisiel malinowy. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Herbata owocowa z hibiskusa.

PIĄTEK: 20. 12. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, jajko, ogórek zielony, pomidor cherry, kiełki lucerny. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Mandarynka.
Obiad*:* Zupa krem z ciecierzycy. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka z ogórka i awokado. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: Jogurt owocowy drink. Bułka wrocławska, masło, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 16. 12. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda) drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, Szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 25g, ogórek kiszony 25g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Mus owocowo - warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango 20% witamina C.

Obiad: Zupa krem z białych warzyw 250ml składniki: woda wodociągowa 24%, ziemniaki 16%, kalafior 14%, cebula 13%, marchew, **seler** 6%, pietruszka korzeń 8%, por 6%, czosnek 1% masło 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** cytryna 6%, pieprz czarny mielony, imbir, gałka muszkatołowa, olej rzpakowy4%. Sos spaghetti warzywno mięsny 100g składniki: wieprzowina szynka surowa 65%, pomidor 10%, papryka czerwona 5%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 8%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, cebula 5%, mąka tortowa typ 450 3% składniki: mąka **pszenna**, olej rzepakowy 2% tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, oregano, ziele angielskie, iść laurowy, bazylia, papryka czerwona mielona słodka i ostra, czosnek. Makaron Spaghetti 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**. Brukselka gotowana z masłem 50g składniki: brukselka mrożona 88%, masło 7% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, cukier 2%. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 1%.

Podwieczorek: Deser: serek waniliowy 130g składniki: **twaróg** odtłuszczony **śmietanka**, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ogórek zielony 20g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 17. 12. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane,** siemię lniane składniki: **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko**. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek zielony 25g, pomidor cherry 25g, papryka czerwona 25g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Mus owocowo - warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango 20% witamina C.

Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem 180ml składniki: mięso z udka kurczaka 19%, koncentrat pomidorowy 30% 5%, ryż biały 7% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 52%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** lubczyk, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Pulpet wieprzowy 80g składniki: wieprzowina łopatka 84%, cebula 7%, bułka pszenna 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, pieprz czarny mielony, jaja kurze 4% składniki: **jaja.** Sos śmietanowy 30g składniki: śmietana 18% 60% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 40% składniki mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony. Kasza pęczak 40g składniki: kasza jęczmienna pęczak 93%, olej rzepakowy 7%. Surówka marchewka mini 50g składniki: marchewka 92%, masło 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta

3% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, sezam 2% składniki: **sezam**. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 1%.

Podwieczorek: Deser: Baton zbożowy 25g składniki: mąka 34% pełnoziarnista 25%, kukurydziana, ryżowa substancja słodząca meltitole syrop cukru inwertowanego tłuszcze roślinne w zmiennych proporcjach palmowy nieutwardzony, shea, rozpuszczalny błonnik kukurydziany odtłuszczone mleko w proszku, kakao 3,4%, cukier trzcinowy substancje utrzymujące wilgoć, glicerol, sorbitole serwatka w proszku z **mleka**, olej słonecznikowy, sól morska emulgator lecytyny z **soi**, aromaty. Actimel 100ml skład: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V)dekstroza, koncentrat składników mineralnych z **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 18. 12. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda) drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, Szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor 30g, ogórek zielony 30g, kiełki rzodkiewki 5g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie**:** Banan 60g.

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 27%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 36%, wieprzowina karkówka 10%, makaron jajeczny 15% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, koper 7%, śmietana 18% 5% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, lubczyk. Filet z drobiu panierowany 100g składniki: mięso z piersi kurczaka 73%, jaja kurze 9% składniki: **jaja**, bułka tarta 9% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka marchewka, jabłko, ananas 50g składniki: marchew 58%, jabłko 29%, ananas w syropie 8%, cytryna 2%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 35g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 20g, słonecznik 5g składniki: ziarna słonecznika. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 19 12. 2024r.

Śniadanie: Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, papryka czerwona 20g, pomidor cherry 25g, ogórek zielony 30g, seler naciowy 5g. Parówka 60g składniki: mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy ekstrakty przypraw aromat dymu wędzarniczego, cukier, białko wieprzowe, przeciwutleniacz askorbinian sodu substancja konserwująca azotyn sodu. Ketchup 15g składniki: pomidory 145g pomidorów zużyto na 100g produktu, cukier ocet skrobia modyfikowana sól, regulator kwasowości kwas cytrynowy przyprawy, ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Actimel 100ml skład: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V)dekstroza, koncentrat składników mineralnych z **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych. Woda 500ml skład: soki z zagęszczonych soków z jabłek 30% i cytryn 0,1% aromaty. Pomarańcza 70g.

Obiad*:* Zupa gulaszowa 250ml składniki: woda wodociągowa 33%, wieprzowina szynka surowa 13%, wieprzowina pieczeń 13%, ziemniaki 13%, marchew 5%, **seler 4%,** pietruszka 4%, papryka czerwona 4%, pomidor 4%, por 2%, **śmietana** 18% 2% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, koncentrat pomidorowy 30%, 2%, cebula 1%, pietruszka 1%, mąka tortowa 1% skład: mąka **pszenna,** czosnek, oregano, pietruszka liście, zioła prowansalskie, ziele angielskie, bazylia, papryka mielona ostra i słodka. Ryż brązowy 40g składniki: ryż brązowy 93%, olej rzepakowy 7%. Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 140g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos pomidorowy składniki: woda wodociągowa 76%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 13%, pieprz czarny mielony. Sałatka fasolka szparagowa 50g składniki: fasola szparagowa 91%, olej rzepakowy 5%, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda sól i

drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 1%.
Podwieczorek: Deser: Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 30g skład; **zboża** 30% płatki **owsiane**, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, żurawina, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku z **mleka**, lecytyny z **soi,** sól, ekstrakt **jęczmienny**, sól morska, naturalny aromat. Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

PIĄTEK: 20. 12. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, jajko 20g składniki **jajko**. ogórek zielony 20g, pomidor cherry 20g, kiełki 5g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny
***II Śniadanie*:** Mandarynka 80g.
Obiad*:* Zupa krem z ciecierzycy 250g składniki: woda wodociągowa 27%, noga udko z kurczaka 9%, cebula 5%, włoszczyzna 36% pietruszka, marchew, **seler**, por, kasza **jęczmienna** 10%, ciecierzyca 23%, gałka muszkatołowa, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 79%**, jaja** kurze 4%, olej rzepakowy 7%, bułka tarta 10% składniki **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże**,** pieprz. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z ogórka i awokado 50g składniki: ogórek 35%, papryka czerwona 35%, awokado 16%, cebula 5% roszponka warzywna 5%, majonez kielecki 2% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda żółtka **jaj**7% musztarda kielecka 1% składniki: woda ocet spirytusowy **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna, cukier czosnek, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier1%.
Podwieczorek: Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, papryka czerwona 15g, ogórek kiszony 20g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Jogurt owocowy 290g składniki: **mleko** pasteryzowane serwatka odtworzona z **mleka**, woda, cukier, skrobia modyfikowana, kukurydziana aromat banan sok 0,05% sok z soku zagęszczonego, truskawka 0,05% sok z soku zagęszczonego, koncentrat z soku buraka ćwikłowego koncentrat z krokosza barwierskiego i cytryny, koncentrat z marchwi, koncentrat z bzu czarnego żywe kultury bakterii jogurtowych. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 09. 12. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, schab wieprzowy, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa krem z dyni. Łazanki z mięsem i kapustą. Surówka z ogórka, papryki i pomidora. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 10. 12. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, ogórek zielony, koperek, szczypiorek. Herbata owoce leśne.
II Śniadanie: Mus owocowy- warzywny.
Obiad*:* Zupa fasolowa z ziemniakami. Gulasz mięsno - warzywny. Ryż biały. Sałatka: z kalarepy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron wieloziarnisty, mus jogurtowy, czarna jagoda, ziarna słonecznika. Herbata owoce leśne.

.

ŚRODA: 11. 12. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: bułka wrocławska, masło, ogórek zielony, pomidor cherry, papryka czerwona. Parówka z szynki. Ketchup. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Jogurt Actimel. Woda niegazowana.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka buraki z cebulką. Śliwki suszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z sosem malinowym. Baton kukurydziano - zbożowy. Herbata owocowa z aronią.

CZWARTEK: 12. 12. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa z hibiskusem.
***II Śniadanie*:** Mus owocowy - warzywny.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Zrazy mielone z sosem szpinakowo- serowym. Ryż brązowy. Sałatka bukiet warzyw gotowany. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony. Jogurt owocowy. Mandarynka. Herbata owocowa z hibiskusem.

PIĄTEK: 13. 12. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry, kiełki rzodkiewki. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Pomarańcza.
***Obiad**:* Zupa krem z zielonego groszku. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z pomidora. Orzechy, rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Jogurt owocowy. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 09. 12. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, pyzdra schabowa 20g składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory: difosforan disodowy trifosforan pentasodowy polifosforan sodu, substancja zagęszczająca karagen substancja konserwująca azotyn sodu ogórek kiszony 20g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, papryka czerwona 20g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
***II Śniadanie*:** Jabłko 70g.
Obiad: Zupa krem z dyni 200ml składniki: dynia 50%, mięso udko z kurczaka 10%, woda wodociągowa 5%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 27%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 5%, gałka muszkatołowa, śmietana 18% 3% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona. Łazanki z mięsem i kapustą 190g składniki: makaron bezjajeczny 36% składniki: mąka makaronowa **pszenna,** wieprzowina łopatka 20%, kapusta kiszona 20% składniki: kapusta kiszona, sól, marchew, wołowina pieczeń 20%, cebula 4%, olej rzepakowy 1% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, papryka czerwona mielona, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. Surówka: z papryki czerwonej 50g składniki: papryka czerwona 41%, ogórek 20%, pomidor 20%, cebula 8%, olej rzepakowy 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cukier 2%, pietruszka liście 2%. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier2%. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier.

WTOREK: 10. 12. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały 20g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona 25g, ogórek zielony 25g, koperek 3g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.
II Śniadanie: Mus owocowo - warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango 20% witamina C. .

***Obiad**:* Zupa fasolowa z ziemniakami 200ml składniki: woda wodociągowa 29%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), fasola biała nasiona suche 9%, śmietana 18% 1% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, ziele angielskie, masło 1% składniki: śmietanka pasteryzowana, ziemniaki 44%, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, cytryna. Gulasz warzywno mięsny 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, mięso gulaszowe wołowe 14%, bukiet warzyw kwiatowy mrożony 29%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, cebula 4%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, kukurydza konserwowa 1% składniki: kukurydza, woda, cukier, sól, fasola czerwona konserwowa 1% składniki: fasola czerwona, woda, ziele angielskie, iść laurowy, papryka czerwona mielona słodka i ostra, czosnek. Ryż biały gotowany 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka z kalarepy 50g składniki: kalarepa 70%, jabłko 21%, jogurt naturalny 2% 7% składniki: **mleko** pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych, szczypiorek. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 35g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 30g, słonecznik 5g składniki: ziarna słonecznika. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

ŚRODA: 11. 12. 2024r.

Śniadanie: Bagietka 30g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, papryka czerwona 20g, pomidor cherry 25g, ogórek zielony 25g. Parówka 60g składniki: mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy ekstrakty przypraw aromat dymu wędzarniczego, cukier, białko wieprzowe, przeciwutleniacz askorbinian sodu substancja konserwująca azotyn sodu. Ketchup 20g składniki: pomidory 145g pomidorów zużyto na 100g produktu, cukier ocet skrobia modyfikowana sól, regulator kwasowości kwas cytrynowy przyprawy, ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

***II Śniadanie*:** Actimel 100ml skład: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V)dekstroza, koncentrat składników mineralnych z **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych. Woda 500ml skład: soki z zagęszczonych soków z jabłek 30% i cytryn 0,1% aromaty.

***Obiad**:* Zupa zacierkowa 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 66%, wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, ziele angielski, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Filet z drobiu panierowany 100g składniki: mięso z piersi kurczaka 73%, jaja kurze 9% składniki: **jaja**, bułka tarta 9% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 9% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka buraki z cebulką 50g składniki: burak 89%, cytryna, cebula 5%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Śliwki suszone 30g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, maliny - 40g, 150ml. Baton kukurydziano zbożowy składniki: mąka 34% **pszenna** pełnoziarnista 25%, kukurydziana, ryżowa, substancja słodząca maltitole, syrop cukru inwertowanego tłuszcze roślinne w zmiennych proporcjach palmowy nieutwardzony, shea, rozpuszczalny błonnik kukurydziany odtłuszczone **mleko** w proszku, kakao 3,4% cukier trzcinowy substancje utrzymujące wilgoć glicerol sorbitole serwatka w proszku z **mleka**, olej słonecznikowy, sól, morska, emulgator lecytyny z **soi,** aromaty. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 12. 12. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, Szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 25g,

ogórek kiszony 25g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Mus owocowo - warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango 20% witamina C.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienna 200ml składniki: woda wodociągowa 47%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 26%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 13%, ziele angielskie, kasza jęczmienna 13% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy. Zrazy mielone w sosie szpinakowym 150g składniki: wieprzowina łopatka 40%, wołowina pieczeń 40%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 6% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak 74%,ser 14% składniki: **mleko** pasteryzowane sól spożywcza stabilizator chlorek wapnia kultury bakterii **mlekowych** podpuszczka mikrobiologiczna barwnik karoteny, śmietana 18% 5% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, czosnek 1%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Ryż brązowy 40g składniki: ryż brązowy 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sałatka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% składniki: kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, masło ekstra 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Jogurt owocowy 290g składniki: **mleko** pasteryzowane serwatka odtworzona z **mleka**, woda, cukier, skrobia modyfikowana, kukurydziana aromat banan sok 0,05% sok z soku zagęszczonego, truskawka 0,05% sok z soku zagęszczonego, koncentrat z soku buraka ćwikłowego koncentrat z krokosza barwierskiego i cytryny, koncentrat z marchwi, koncentrat z bzu czarnego żywe kultury bakterii jogurtowych. Bułka wieloziarnista 40g składniki: mąka **pszenna** 500, woda combikon (grys kukurydziany, ziarno **owsa** mąka ze słodów palonych **jęczmiennego** i **pszennego**, siemię lniane, otręby **sojowe,** słonecznik**, gluten** mąka **pszenna,** suszony zakwas **żytni**, sól, posypka dekoracyjna(płatki **pszenne**, siemię lniane, płatki **żytnie,** płatki **jęczmienne**, płatki **owsiane**, **sezam,** słonecznik), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g skład: **mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 25g. Mandarynka 100g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 13. 12. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 25g, pomidor cherry 25g, kiełki rzodkiewki 5g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

II Śniadanie**:** Pomarańcza 80g.

Obiad*:* Zupa krem z zielonego groszku 250ml składniki: woda wodociągowa 27%, ziemniaki 35%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), groszek zielony 25%, masło składniki: śmietanka pasteryzowana, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 100g składniki: filet z **miruny** 79%, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka z pomidora 50g składniki: pomidor 95%, szczypiorek2%, słonecznik 1%, orzechy 1% składniki **orzech**, pieprz. Orzechy 15g, rodzynki 10g. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Jogurt owocowy 290g składniki: **mleko** pasteryzowane serwatka odtworzona z **mleka**, woda, cukier, skrobia modyfikowana, kukurydziana aromat banan sok 0,05% sok z soku zagęszczonego, truskawka 0,05% sok z soku zagęszczonego, koncentrat z soku buraka ćwikłowego koncentrat z krokosza barwierskiego i cytryny, koncentrat z marchwi, koncentrat z bzu czarnego żywe kultury bakterii jogurtowych. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 30g skład; **zboża** 30% płatki **owsiane**, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, żurawina, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku z **mleka**, lecytyny z **soi,** sól, ekstrakt **jęczmienny**, sól morska, naturalny aromat. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 14. 10. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor cherry, ogórek zielony. Kakao na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Mus owocowy.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Łazanki z mięsem i kapustą. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: serek waniliowy. Chałka drożdżowa. Soczek owocowy.

WTOREK: 15. 10. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, koperek. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Klopsik wieprzowy w sosie szpinakowym. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka: fasolka szparagowa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle deserowe z masą śliwkową. Herbata czarna z cytryną.

.

ŚRODA: 16. 10. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, papryka czerwona, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z aronią.
II Śniadanie: Gruszka.
Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka kapusta pekińska z papryką. Mandarynka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron z musem jogurtowym, czarna jagoda. Herbata owocowa z aronią.

CZWARTEK: 17. 10. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, szynka, pomidor, szczypiorek. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Kotlet mielony. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z porów z jabłkiem. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny, truskawki. Bułka wrocławska, masło, dżem. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 18. 10. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
***Obiad**:* Zupa grochowa z makaronem i kiełbasą. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki puree. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel z aronii. Baton kukurydziano zbożowy. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 14. 10. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 20g, pomidor cherry 15g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu, mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Mus owocowo - warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango 20% witamina C. .
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml składniki: woda wodociągowa 35%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), por 7%, ziemniaki 35%, śmietana 18% 3% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Łazanki z mięsem i kapustą 200g składniki: makaron bezjajeczny 36% składniki: mąka makaronowa **pszenna,** wieprzowina łopatka 20%, kapusta kiszona 20% składniki: kapusta kiszona, sól, marchew, wołowina pieczeń 20%, cebula 4%, olej rzepakowy 1% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, papryka czerwona mielona, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier2%.
Podwieczorek: Deser: serek waniliowy 130g składniki: **twaróg** odtłuszczony **śmietanka,** woda cukier skrobia kukurydziana naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Sok wieloowocowy 200ml składniki: soki z zagęszczonych soków jabłkowy 85,3%, mandarynkowy 7%, ananasowy 5%, pomarańczowy 1,4%, marakuja, przeciery z banana 1,2%, moreli, papai, mango, brzoskwini, gujawy, kiwi.

WTOREK: 15. 10. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka,** ser biały 20g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona 20g, koperek 3g. Herbata czarna 150ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Jabłko 70g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienna 250ml składniki: woda wodociągowa 55%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 15%, ziele angielskie, kasza jęczmienna 15% składniki: przerobione ziarno **jęczmienia**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy. Klopsik wieprzowy w sosie szpinakowym 110g składniki: wieprzowina szynka surowa 87%, cebula 4%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos szpinakowy składniki: szpinak 77%, śmietana 18% 9% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 5% składniki: mąka **pszenna**, czosnek 1%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno.. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałatka fasolka szparagowa 50g składniki: fasola szparagowa 92%, masło ekstra 5% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda sól i drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, wiśnia - 35g, woda 150ml. Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki, cukier, substancja żelująca-pektyny regulator kwasowości-kwas cytrynowy substancja konserwująca sorbinian potasu. Sporządzono z 160 g owoców ma 100 g produktu. Herbata czarna 150ml, cytryna 3g.

ŚRODA: 16. 10. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), masło 4g: zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska 20g składniki: (mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory octany sodu, cytriany sodu, przeciwutleniacze kwas izoaskorbinowy, izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka czerwona 15g, pomidor cherry 15g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

II Śniadanie**:** Gruszka 70g.

Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, makaron jajeczny 16% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, koper ogrodowy 7%, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** masło2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, lubczyk. Filet z drobiu panierowany 60g składniki: mięso z piersi kurczaka 68%, jaja kurze 11% składniki: **jaja**, bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 10% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kapusta pekińska, papryka 50g składniki: kapusta pekińska 46%, papryka czerwona 33%, marchew 8%, majonez kielecki 7% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda żółtka **jaj**7% musztarda kielecka 3% składniki: woda ocet spirytusowy **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, cytryna2%, pietruszka liście1% Mandarynka 50g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 30g. Herbata owocowa z aronią 150 ml składniki: aronia 60%, hibiskus 30%, dzika róża 5%, jabłko 5%.

CZWARTEK: 17. 10. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, Szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, pomidor 20g, szczypiorek 3g. Herbata czarna 150ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Banan 70g.

Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem 250ml składniki: ryż 10%, woda wodociągowa 67%, wieprzowina karkówka 19%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 14% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por, **śmietana** 18% 3% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** koncentrat pomidorowy 30%6%, pieprz

czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony, wieprzowina karkówka. Kotlet mielony 60g składniki: wieprzowina szynka surowa 73% cebula 6%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 6% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze całe 5% składniki: **jaja**, bułka tarta 4% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałatka z porów, jabłka i kukurydzy 50g składniki: por 33%, kukurydza konserwowa 25% składniki: kukurydza, woda, cukier sól, jabłko 25% majonez kielecki 17% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda żółtka **jaj**7%. Pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Bułka wieloziarnista 40g składniki: mąka **pszenna** 500, woda combikon (grys kukurydziany, ziarno **owsa** mąka ze słodów palonych **jęczmiennego** i **pszennego**, siemię lniane, otręby **sojowe,** słonecznik**, gluten** mąka **pszenna,** suszony zakwas **żytni**, sól, posypka dekoracyjna(płatki **pszenne**, siemię lniane, płatki **żytnie,** płatki **jęczmienne**, płatki **owsiane**, **sezam,** słonecznik), masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ogórek zielony 20g. Herbata czarna 150ml, cytryna 3g.

PIĄTEK: 18. 10. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 12g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 20g, pomidor cherry 15g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto)**, cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

II Śniadanie**:** Jabłko 70g.

Obiad*:* Zupa grochowa z makaronem na kiełbasie 250ml składniki: woda wodociągowa 40%, groch nasiona suche 20%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), kiełbasa 12% składniki; mięso wieprzowe, sól, przyprawy, naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, makaron bezjajeczny 8% składniki: mąka makaronowa **pszenna,** majeranek suszony, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Filet z miruny panierowany 60g składniki: filet z **miruny** 79%, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki puree 100g składniki: ziemniaki 93%, mleko 2% 7% składniki: **mleko**, koper ogrodowy1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel z aronii 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, aronia - 25g, woda 150ml. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 30g skład; **zboża** 30% płatki **owsiane**, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, żurawina, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku z **mleka**, lecytyny z **soi,** sól, ekstrakt **jęczmienny**, sól morska, naturalny aromat. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 16. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, papryka czerwona, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana na kurczaku. Sos spaghetti warzywno – mięsny z makaronem. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Bułka drożdżowa z serem. Koktajl: jogurt naturalny z wiśniami Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 17. 09. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, pyzdra schabowa, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Makaron ze szpinakiem i serem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Kajmaki: wafle deserowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa z dziką różą.

.

ŚRODA: 18. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z hibiskusa.
II Śniadanie: Gruszka.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka fasolka szparagowa. Brzoskwinia. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron kokardki z musem jogurtowym, czarne jagody. Herbata owocowa z hibiskusa.

CZWARTEK: 19. 09. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa z hibiskusa.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa jarzynowa. Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym. Kasza kuskus. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kisiel wiśniowy. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Herbata owocowa z hibiskusa.

PIĄTEK: 20. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, jajko, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa grysikowa. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka kiszona kapusta. Placek drożdżowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: wafelek kukurydziano zbożowy. Jogurt owocowy drink. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 16. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda) drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, Szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 20g, ogórek kiszony 20g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.
Obiad: Zupa ziemniaczana na kurczaku 200ml składniki: woda wodociągowa 31%, ziemniaki 34%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 17%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, noga udko kurczaka 14% śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Sos spaghetti warzywno mięsny 100g składniki: wieprzowina szynka surowa 32%, mięso gulaszowe wołowe 14%, pomidor 14%, ser żółty mozzarella 9% składniki: **mleko** pasteryzowane sól bakterie fermentacji mlekowej podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 9%, koncentrat pomidorowy 30% 7%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 7%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, cebula 5%, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, olej rzepakowy 2% tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, oregano, ziele angielskie, iść laurowy, bazylia, papryka czerwona mielona słodka i ostra, czosnek. Makaron Spaghetti 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, olej rzepakowy 6% tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Orzechy włoskie 10g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.
Podwieczorek: Deser: Bułka drożdżowa z serem składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix (mąka **pszenna**, cukier **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku z **mleka**, żółtko **jaj** w proszku białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany, emulgatory E 471 i E 472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, barwnik ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne70%(palmowy, kokosowy), woda emulgator (mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych E 471, lecytyna E 322aromat, regulator kwasowości kwas cytrynowy E 330, barwnik karoteny E 160acukier, nadzienie twarogowe(ser twarogowy 40% z **mleka**, cukier, woda substancja modyfikowana rafinowany tłuszcz palmowy, substancja zagęszczająca celuloza E 460 karboksymenty celuloza E 466, aromat barwniki dwutlenek trytanuE171 karoteny E 160a, substancja konserwująca sorbian potasu E 202regulator kwasowości kwas cytrynowy E 330. Koktajl: jogurt

naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, wiśnie 40g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 17. 09. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Banan 70g

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny na mięsie 200ml składniki: wieprzowina karkówka 20%, ziemniaki 12%, kasza jęczmienna 6% składniki: 100% przerobione ziarno **jęczmienia**, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 10%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 52%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Makaron ze szpinakiem i serem białym 200g składniki: szpinak mrożony 43%, ser twarogowy półtłusty 29% składniki **mleko** pasteryzowane kultury bakterii **mlekowych,** makaron bezjajeczny 25% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, czosnek 1%, bazylia suszona. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka 5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina - 40g, woda 150ml.

Deser: makaron świderki pełnoziarnisty 35g skład: mąka z **pszenicy** durum, pełnoziarnista woda, jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g, pestki dyni 5g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

Koktajl: Kefir naturalny 150g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 40g, Bagietka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka,**

ŚRODA: 19. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 8g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor 20g, szczypiorek. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml.Herbata czarna 150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie**:** Gruszka 80g.

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 200ml składniki: ogórki kiszone 20% składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, woda wodociągowa 38%, wieprzowina łopatka 20% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, (składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por), ryż 6%, śmietana 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Filet z drobiu panierowany 60g składniki: mięso z piersi kurczaka 68%, jaja kurze11% składniki: **jaja**, bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 10% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy.

Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron kokardki 30g skład: mąka z **pszenicy** durum, pełnoziarnista woda, jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda 35g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny. Deser: Chałka drożdżowa – 30g skład: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, **mleko**, sól. Actimel 100ml skład: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V)dekstroza, koncentrat składników mineralnych z **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

CZWARTEK: 20. 04. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, rzodkiewka 20g, ogórek kiszony 10g skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Banan 80g

Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem 200ml skład: woda wodociągowa 77%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 4% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, koncentrat pomidorowy 30%, 5%, pietruszka 1%, mąka tortowa 1% skład: mąka **pszenna,** lubczyk suszony. Makaron 40g skład: mąka makaronowa **pszenna.** Kurczak pieczony 150g skład: noga udko z kurczaka 100%, pap[ryka ostra i słodka mielona, pieprz, majeranek, olej rzepakowy**.** Ziemniaki puree 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy, **mleko** 2%. Surówka z ogórka i awokado 50g skład: ogórek 47%, papryka 20%, cebula 12%, awokado 8%, roszponka 4%, majonez kielecki 4% skład: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet, sól, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** 7%, musztarda 2% skład; woda, ocet spirytusowy**, gorczyca**, cukier, sól, przyprawa, barwnik kurkumina, olej rzepakowy, cytryna, cukier, czosnek, pieprz czarny mielony. Gruszka. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml kład: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawka - 40g, woda 150ml. Chrupki kukurydziane – 10g skład: kasza kukurydziana 100% . Herbata czarna150 ml, cytryna 3g. . Deser: Chałka drożdżowa – 30g skład: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, **mleko**, sól. Actimel 100ml skład: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V)dekstroza, koncentrat składników mineralnych z **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

PIĄTEK: 21. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, kiełbasa krakowska sucha 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe, wieprzowe, dekstroza, cukier, przeciwutleniacz, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, rzodkiewka 10g, pomidor cherry 20g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie**:** Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny skład: woda wodociągowa 52%, wieprzowina karkówka 20%, ziemniaki 12%, włoszczyzna 10% pietruszka, marchew, **seler**, por, kasza **jęczmienna** 10%, ziele angielskie, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 60g skład: filet z **miruny** 79%**, jaja** kurze 4%, olej rzepakowy, bułka tarta skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże**,** pieprz. Ziemniaki puree 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy, **mleko** 2%. Surówka z kiszonej kapusty 50g skład: kapusta kiszona 57% skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 30g skład; **zboża** 30% płatki **owsiane**, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, żurawina, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku z **mleka**, lecytyny z **soi,** sól, ekstrakt **jęczmienny**, sól morska, naturalny aromat. Serek homogenizowany – 130g skład: **twaróg** odtłuszczony, **śmietanka,** woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 16. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, papryka czerwona, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana na kurczaku. Sos spaghetti warzywno – mięsny z makaronem. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Bułka drożdżowa z serem. Koktajl: jogurt naturalny z wiśniami Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 17. 09. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, pyzdra schabowa, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Makaron ze szpinakiem i serem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Kajmaki: wafle deserowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa z dziką różą.

.

ŚRODA: 18. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z hibiskusa.
II Śniadanie: Gruszka.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka fasolka szparagowa. Brzoskwinia. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron kokardki z musem jogurtowym, czarne jagody. Herbata owocowa z hibiskusa.

CZWARTEK: 19. 09. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa z hibiskusa.
II Śniadanie: Jabłko.

***Obiad**:* Zupa jarzynowa. Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym. Kasza kuskus. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kisiel wiśniowy. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Herbata owocowa z hibiskusa.

PIĄTEK: 20. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, jajko, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
***Obiad**:* Zupa grysikowa. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka kiszona kapusta. Placek drożdżowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 16. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, papryka czerwona, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana na kurczaku. Sos spaghetti warzywno – mięsny z makaronem. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Bułka drożdżowa z serem. Koktajl: jogurt naturalny z wiśniami Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 17. 09. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, pyzdra schabowa, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
***Obiad**:* Zupa krupnik jęczmienny. Makaron ze szpinakiem i serem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Kajmaki: wafle deserowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa z dziką różą.

.

ŚRODA: 18. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z hibiskusa.
II Śniadanie: Gruszka.
***Obiad**:* Zupa ogórkowa z ryżem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka fasolka szparagowa. Brzoskwinia. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron kokardki z musem jogurtowym, czarne jagody. Herbata owocowa z hibiskusa.

CZWARTEK: 19. 09. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa z hibiskusa.
II Śniadanie: Jabłko.

***Obiad**:* Zupa jarzynowa. Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym. Kasza kuskus. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kisiel wiśniowy. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Herbata owocowa z hibiskusa.

PIĄTEK: 20. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, jajko, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
***Obiad**:* Zupa grysikowa. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka kiszona kapusta. Placek drożdżowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 16. 09. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda) drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, Szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowe sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 20g, ogórek kiszony 20g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.
***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.
Obiad: Zupa ziemniaczana na kurczaku 200ml składniki: woda wodociągowa 31%, ziemniaki 34%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 17%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, noga udko kurczaka 14% śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Sos spaghetti warzywno mięsny 100g składniki: wieprzowina szynka surowa 32%, mięso gulaszowe wołowe 14%, pomidor 14%, ser żółty mozzarella 9% składniki: **mleko** pasteryzowane sól bakterie fermentacji mlekowej podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 9%, koncentrat pomidorowy 30% 7%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 7%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, cebula 5%, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, olej rzepakowy 2% tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, oregano, ziele angielskie, iść laurowy, bazylia, papryka czerwona mielona słodka i ostra, czosnek. Makaron Spaghetti 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, olej rzepakowy 6% tłoczony na zimno rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Orzechy włoskie 10g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.
Podwieczorek: Deser: Bułka drożdżowa z serem składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix (mąka **pszenna**, cukier **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku z **mleka**, żółtko **jaj** w proszku białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany, emulgatory E 471 i E 472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, barwnik ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne70%(palmowy, kokosowy), woda emulgator (mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych E 471, lecytyna E 322aromat, regulator kwasowości kwas cytrynowy E 330, barwnik karoteny E 160acukier, nadzienie twarogowe(ser twarogowy 40% z **mleka**, cukier, woda substancja modyfikowana rafinowany tłuszcz palmowy, substancja zagęszczająca celuloza E 460 karboksymenty celuloza E 466, aromat barwniki dwutlenek trytanuE171 karoteny E 160a, substancja konserwująca sorbian potasu E 202regulator kwasowości kwas cytrynowy E 330. Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, wiśnie 40g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 17. 09. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Banan 70g

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny na mięsie 200ml składniki: wieprzowina karkówka 20%, ziemniaki 12%, kasza jęczmienna 6% składniki: 100% przerobione ziarno **jęczmienia**, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 10%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 52%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Makaron ze szpinakiem i serem białym 200g składniki: szpinak mrożony 43%, ser twarogowy półtłusty 29% składniki **mleko** pasteryzowane kultury bakterii **mlekowych,** makaron bezjajeczny 25% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, czosnek 1%, bazylia suszona. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka 5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina - 40g, woda 150ml.

Deser: makaron świderki pełnoziarnisty 35g skład: mąka z **pszenicy** durum, pełnoziarnista woda, jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g, pestki dyni 5g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

Koktajl: Kefir naturalny 150g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 40g, Bagietka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,**

ŚRODA: 19. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 8g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor 20g, szczypiorek. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml.Herbata czarna 150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie**:** Gruszka 80g.

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 200ml składniki: ogórki kiszone 20% składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, woda wodociągowa 38%, wieprzowina łopatka 20% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, (składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por), ryż 6%, śmietana 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Filet z drobiu panierowany 60g składniki: mięso z piersi kurczaka 68%, jaja kurze11% składniki: **jaja**, bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 10% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy.

Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron kokardki 30g skład: mąka z **pszenicy** durum, pełnoziarnista woda, jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda 35g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny. Deser: Chałka drożdżowa – 30g skład: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, **mleko**, sól. Actimel 100ml

skład: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V)dekstroza, koncentrat składników mineralnych z **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

CZWARTEK: 20. 04. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, rzodkiewka 20g, ogórek kiszony 10g skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Banan 80g

Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem 200ml skład: woda wodociągowa 77%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 4% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, koncentrat pomidorowy 30%, 5%, pietruszka 1%, mąka tortowa 1% skład: mąka **pszenna,** lubczyk suszony. Makaron 40g skład: mąka makaronowa **pszenna.** Kurczak pieczony 150g skład: noga udko z kurczaka 100%, pap[ryka ostra i słodka mielona, pieprz, majeranek, olej rzepakowy. Ziemniaki puree 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy, **mleko** 2%. Surówka z ogórka i awokado 50g skład: ogórek 47%, papryka 20%, cebula 12%, awokado 8%, roszponka 4%, majonez kielecki 4% skład: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet, sól, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** 7%, musztarda 2% skład; woda, ocet spirytusowy**, gorczyca**, cukier, sól, przyprawa, barwnik kurkumina, olej rzepakowy, cytryna, cukier, czosnek, pieprz czarny mielony. Gruszka. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml kład: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawka - 40g, woda 150ml. Chrupki kukurydziane – 10g skład: kasza kukurydziana 100% . Herbata czarna150 ml, cytryna 3g. . Deser: Chałka drożdżowa – 30g skład: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, **mleko**, sól. Actimel 100ml skład: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V)dekstroza, koncentrat składników mineralnych z **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

PIĄTEK: 21. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, kiełbasa krakowska sucha 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe, wieprzowe, dekstroza, cukier, przeciwutleniacz, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, rzodkiewka 10g, pomidor cherry 20g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie**:** Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny skład: woda wodociągowa 52%, wieprzowina karkówka 20%, ziemniaki 12%, włoszczyzna 10% pietruszka, marchew, **seler**, por, kasza **jęczmienna** 10%, ziele angielskie, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 60g skład: filet z **miruny** 79%**, jaja** kurze 4%, olej rzepakowy, bułka tarta skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże**,** pieprz. Ziemniaki puree 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy, **mleko** 2%. Surówka z kiszonej kapusty 50g skład: kapusta kiszona 57% skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 30g skład; **zboża** 30% płatki **owsiane**, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, żurawina, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku z **mleka**, lecytyny z **soi,** sól, ekstrakt **jęczmienny**, sól morska, naturalny aromat. Serek homogenizowany – 130g skład: **twaróg** odtłuszczony, **śmietanka,** woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 10. 06. 2024r.
Śniadanie: Parówka z szynki, ketchup. Bułka wrocławska, masło, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie**:** Jabłko.
Obiad: Zupa jarzynowa z mięsem. Makaron z serem i śmietaną. Mus truskawkowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kefir naturalny. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 11. 06. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka z indyka, ogórek zielony, pomidor cherry. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy. Kotlet mielony, ziemniaki z koperkiem, młoda kapustka. Śliwki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron świderki, mus jogurtowy, truskawki świeże, ziarna słonecznika. Herbata owocowa z dziką różą.

.

ŚRODA: 12. 06. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka z indyka, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Arbuz.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka pomidor z roszponką. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Budyń śmietankowy. Bułka wrocławska z masłem, dżem truskawkowy. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 13. 06. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem. Klopsiki wieprzowe w sosie śmietanowym. Ziemniaki młode. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kisiel malinowy. Obwarzanek z masłem. Herbata owocowa z dziką różą.

PIĄTEK: 14. 06. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka wiejska, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad*:* Zupa z fasoli szparagowej z makaronem. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki młode z koperkiem. Sałatka kapusta gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny z truskawkami. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 03. 06. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Mus owocowy.
Obiad: Zupa ziemniaczana. Makaron spaghetti, sos mięsny boloński. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle deserowe, masa śliwkowa. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 04. 06. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka z indyka, ogórek zielony, pomidor cherry. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa fasolowa z makaronem. Schab gotowany w sosie warzywnym. Kluski śląskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kefir naturalny, truskawki. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

.

ŚRODA: 05. 06. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Arbuz.
Obiad*:* Zupa grysikowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z ogórka i awokado. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy z malinami. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 06. 06. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, koperek, kiełki rzodkiewki. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami i mięsem. Potrawka z kurczaka z makaronem. Sałatka z pomidora. Orzechy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kluski leniwe, mus jogurtowy z truskawkami. Herbata owocowa z dziką różą.

PIĄTEK: 07. 06. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad*:* Zupa grochowa z makaronem i kiełbasą. Kostka łososiowa. Ziemniaki młode z koperkiem. Sałatka wiosenna. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny z wiśniami. Baton kukurydziano zbożowy. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 06. 05. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Mus owocowy.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Łazanki z mięsem i kapustą. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Obwarzanek z makiem. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 07. 05. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Klopsiki wieprzowe w sosie warzywnym. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka: fasolka szparagowa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kefir naturalny, truskawki. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa z dziką różą.

ŚRODA: 08. 05. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb słonecznikowy, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, koperek. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Śliwka.
Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka mizeria. Mandarynka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Kasza jaglana z suszoną śliwką. Mus truskawkowy. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 09. 05. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor czerwony, kiełki rzodkiewki. Kakao na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami i mięsem. Makaron ze szpinakiem i serem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Budyń śmietankowy z malinami. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

PIĄTEK: 10. 05. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa grochowa z makaronem i kiełbasą. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z jagodami. Bułka wrocławska z masłem. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 06. 05. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane,** siemię lniane składniki: **siemię** lniane 2g, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, żółty ser 12g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek kiszony 20g składniki: ogórek zalewa, woda, sól, przyprawy. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie**:** Mus owocowy 100g składniki: Jabłko 70%, maliny 10%, jagody 10%, banany 10%, witamina C.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml składniki: woda wodociągowa 35%, por 7%, ziemniaki 35%, włoszczyzna mrożona 20% (składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler**, pietruszka i por), śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Łazanki z mięsem i kapustą 200g skład: makaron bezjajeczny 36% skład mąka makaronowa **pszenna,** wieprzowina łopatka 20%, kapusta kiszona 20% skład: kapusta kiszona, sól, marchew, wołowina pieczeń 20%, cebula 4%, olej rzepakowy 1% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, rafinowany na zimno, papryka czerwona mielona ostra, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18% składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka 5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina - 40g, woda 150ml. Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 07. 05. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, masło 5g tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83% składniki: **śmietanka**, sałata 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe 56%, woda, sól, izolat białka **sojowego**, substancja zagęszczająca E407, stabilizator E451, błonnik **pszenny,** bezglutenowy, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacz E301, glukoza, wzmacniacz smakuE621, cukier, aromaty, substancja konserwująca E250, ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Banan 80g.

Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem 250ml składniki: woda wodociągowa 67%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, koncentrat pomidorowy 30%, 6%, pietruszka liście**,** lubczyk suszony, wołowina karkówka, ryż biały 10%. Klopsiki wieprzowe 60g składniki: wieprzowina szynka surowa 87%, cebula 4%, bułka pszenna 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja.** Sos warzywny 50g składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 7% składniki mąka **pszenna,** papryka czerwona mielona sodka i ostra, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper 1%. Surówka fasolka szparagowa 50g składniki: fasolka szparagowa 92%, masło 5% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 150g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 40g. Wafle ryżowe naturalne 10g składniki: ryż 100% (brązowy, biały). Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 08. 05. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb słonecznikowy 35g składniki:

(mąka **pszenna** 750, zakwas **żytni** naturalny (mąka **żytnia** woda), mąka **żytnia** razowa 2000, woda, drożdże, słód **żytni** palony, słonecznik łuskany(12,1%), mix ziemniaczany (płatki ziemniaczane siarkowane, mąka **pszenna,** gluten **pszenny** mąka preżelowana (kukurydza, **pszenica**), substancja zagęszczająca guma guar E412, sól jodowana kwaśna, **serwatka** w proszku, laktoza, przyprawy) sól, masło 5g składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały 20g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona 20g, koperek 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Śliwka 80g.

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, makaron jajeczny 16% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, koper ogrodowy7%, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** masło2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, lubczyk. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper 1%. Filet z drobiu panierowany 60g składniki: mięso z piersi z kurczaka 68%, cebula 5%, jaja kurze całe 11% składniki: **jajka**, bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 10% składniki olej rzepakowy 100%,, pieprz czarny mielony. Surówka mizeria 50g składniki: ogórek 88%, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** szczypiorek 2%, pieprz czarny. Mandarynka 50g. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Kasza jaglana 35g składniki: kasza **jaglana**, truskawki 40g, suszona śliwka 5g składniki: śliwka Kalifornijka bez pestek substancja konserwująca **dwutlenek siarki**. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

CZWARTEK: 09. 05. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, masło 5g składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe 56%, woda, sól, izolat białka **sojowego**, substancja zagęszczająca E407, stabilizator E451, błonnik **pszenny,** bezglutenowy, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacz E301, glukoza, wzmacniacz smakuE621, cukier, aromaty, substancja konserwująca E250, pomidor 20g, kiełki rzodkiewki 5g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości, węglany potasu, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%.. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Jabłko 80g

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami 200ml składniki: ogórki kiszone 13% składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, woda wodociągowa 43%, wieprzowina karkówka 16% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 6%, (składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 19%, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 4501% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Makaron ze szpinakiem i serem 200g składniki: szpinak mrożony 43%, ser twarogowy półtłusty 29% składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, makaron bezjajeczny 24% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, czosnek, bazylia suszona, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% składniki: olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, czosnek, bazylia. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 87%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, agrest, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, maliny - 40g. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

PIĄTEK: 10. 05. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), masło 5g składniki: tradycyjne masło

zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), pomidor cherry 20g, ogórek zielony 20g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny).

***II Śniadanie*:** Banan 80g.

***Obiad**:* Zupa grochowa z makaronem i kiełbasą 250ml składniki: woda wodociągowa 40%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), groch nasiona suche 20%, kiełbasa 12% składniki mięso wieprzowe sól, przyprawy naturalne substancja konserwująca azotyn sodu, makaron bezjajeczny 8% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek**.** Filet z miruny panierowany 60g składniki: filet z miruny 79% składniki **ryba,** jaja kurze 4% składniki: **jaja**, olej rzepakowy 7%, bułka tarta 10% skład: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**,** pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta kiszona, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny 140g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 40g, Bagietka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 20. 05. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony. Kakao na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Pyzy z mięsem. Sałatka: z pomidora. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron świderki, mus truskawkowy, słonecznik nasiona, dynia pestki. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 21. 05. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, dżem truskawkowy. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa zalewajka z kiełbasą. Pulpet wieprzowy w sosie śmietanowym. Kasza kuskus. Sałatka: marchewka gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Kisiel malinowy z żurawiną. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa truskawka z poziomką.

ŚRODA: 22. 05. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka z indyka, pomidor, kiełki lucerny. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Arbuz.
Obiad*:* Zupa grysikowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka mizeria z ogórka. Placek drożdżowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z jagodami. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 23. 05. 2024r.
Śniadanie: Parówka z szynki, ketchup. Bułka wrocławska, masło, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa truskawka z poziomką.
II Śniadanie: Jogurt owocowy.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym. Kluski śląskie. Sałatka fasolka szparagowa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Wafle ryzowe. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 24. 05. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad*:* Zupa ziemniaczana z brukselką. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Mus owocowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy z żurawiną. Kajmaki: wafle deserowe, masa śliwkowa. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 13. 05. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 12g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 20g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu regulator kwasowości: węglany potasu. mleko - 200ml składniki **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 250ml składniki: woda wodociągowa 44%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 36%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, koncentrat pomidorowy 30% 2%, mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna,** masło składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Gulasz wieprzowy 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 68%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14% składniki: (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 7%, mąka tortowa typ 450 4% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 3% składniki: fasola czerwona woda, sól, czosnek 1%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra, lubczyk suszony. Kasza gryczana biła 35g składniki: **kasza** gryczana biała 92%**,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka ogórki kiszone 50g składniki: ogórek zalewa naturalna woda, sól, koper liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką11%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 35g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z **pszenicy** durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, ser biały 15g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych** truskawki 40g. słonecznik 2g składniki: słonecznik łuskany, pestki dyni 2g składniki: pestki dyni. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 14. 05. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Banan 70g.

Obiad*:* Zupa jarzynowa 250g składniki: ziemniaki 31%, bukiet warzyw kwiatowy 23%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, kalafior i brokuł różyczka, marchew plaster), woda wodociągowa 42%, śmietana 18% 2% składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, termizowana, mąka tortowa TYP 450 składniki: mąka **pszenna**, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, cytryna. Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 110g składniki: wieprzowina łopatka 84%, cebula 7%, pieprz czarny mielony, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja,** sos pomidorowy składniki: woda wodociągowa 80%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa TYP 450 8% składniki: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 8%, pieprz czarny mielony. Ryż biały 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Kompot z owoców mieszanych 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem składniki: (mąka **pszenna** 30g**,** jaja kurze 5g składniki: **jajko,** mleko 80ml składniki; **mleko** 2%, ser biały półtłusty 25g składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, truskawki 40g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 15. 05. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: orkiszowy 35g składniki: (mąka **pszenna** 750, woda, mąka **żytnia** 720, mieszanka **orkiszowa:** pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, octan wapnia, siarczan wapnia) mąka preżelowana (**pszenica,** kukurydza) gluten **pszenny,** słodka **serwatka** w proszku (z **mleka**) glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, drożdże, sól), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, papryka czerwona 20g, seler naciowy 10g. Parówka z szynki 50g składniki: mięso z szynki wieprzowej, sól, przyprawy, susz z aceroli w proszku, aromaty naturalne. Ketchup .Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Jogurt owocowy 170g składniki: .

Obiad*:* Zupa zacierkowa 250ml skład: woda wodociągowa 66%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% skład mąka **pszenna, jaja** 4,5%, woda, kurkuma, przyprawa, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Kotlet schabowy 60g skład: schab wieprzowy 67%, **jaja** kurze11%, bułka tarta 11% skład: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z pomidora i roszponki 50g skład: pomidor 60%, ogórki kiszone 15% skład ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, papryka czerwona, **śmietana** 18% 6% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cebula, roszponka 5%, **rodzynki** suszone1%, pieprz czarny mielony. Morele suszone 30g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 140g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, maliny mrożone 40g. Wafle ryżowe naturalne 20g skład: ryż brązowy 100%. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 21. 09. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane 10g skład: **płatki owsian**e, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 10g, żółty ser 14g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, pomidor 20g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienna 250ml skład: woda wodociągowa 52%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 10%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 20%, ziemniaki 12%, ziele angielskie, kasza jęczmienna 6% skład kasza jęczmienna wiejska, przerobione ziarno **jęczmienia**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście**.** Potrawka z kurczaka 120g skład: mięso udko z kurczaka 70% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 6% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cebula, roszponka 5%, mąka tortowa 2% skład mąka **pszenna**. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałatka brokuł gotowany 50g skład: brokuły 84% warzywa mrożone, brokuł, kukurydza konserwowa 5% skład: woda cukier sól, bułka tarta 2% skład; mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, słonecznik nasiona, czosnek. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnie - 40g, woda 150ml. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa malinowa 150 ml skład: hibiskus(53%), malina(34%), jabłko(10%), aromat.

PIĄTEK: 22. 09. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 10g, kiełbasa krakowska 20g skład: (mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe wieprzowe, dekstroza, cukier, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu,100g gotowego wyrobu wyprodukowano z 78g mięsa wieprzowego i 22g mięsa wołowego, ogórek zielony 20g. Kawa zbożowa 3g skład: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, **mleko2% -** 200 ml. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Śliwka 100g.

Obiad*:* Zupa krem z buraków 250ml skład: burak 60%, woda wodociągowa 54%, mięso udko z kurczaka 12% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 7%, cebula 2%, **śmietana** 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, cytryna, chrzan, czosnek, papryka czerwona mielona. Paluszki rybne panierowane 65g skład: paluszki **rybne** 96% skład filet z mintaja 53%, panier sypki **mąka pszenna,** sól, przyprawy drożdże woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól, pieprz czarny. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 93%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g skład: kapusta kiszona 57% skład: kapusta kiszona, sól, marchew, marchew 16%, jabłko 16%, cebula6%, słonecznik nasiona 2g, pieprz czarny mielony 1%, olej rzepakowy, cukier. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Bułka drożdżowa z serem skład: mąka **pszenna**, ser biały, cukier, **jaja**, margaryna, olej rzepakowy, woda, sól, drożdże, **mleko**, skrobia modyfikowana, sól. Soczek owocowy 200ml skład: soki z zagęszczonych soków z jabłek 87%, czerwonych winogron 6%, wiśni 3,5%, czarnych porzeczek 2,5%, truskawek 1%. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 06. 05. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Mus owocowy.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Łazanki z mięsem i kapustą. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Obwarzanek z makiem. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 07. 05. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Klopsiki wieprzowe w sosie warzywnym. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka: fasolka szparagowa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kefir naturalny, truskawki. Wafle ryżowe naturalne. Herbata czarna z cytryną.

.

ŚRODA: 08. 05. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb słonecznikowy, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, koperek. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Śliwka.
Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka mizeria. Mandarynka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Kasza jaglana z suszoną śliwką. Mus truskawkowy. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 09. 05. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor czerwony, kiełki rzodkiewki. Kakao na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami i mięsem. Makaron ze szpinakiem i serem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Budyń śmietankowy z malinami. Chałka drożdżowa. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 10. 05. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa grochowa z makaronem i kiełbasą. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z jagodami. Bułka wrocławska z masłem. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 06. 05. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane,** siemię lniane składniki: **siemię** lniane 2g, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 12g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek kiszony 20g składniki: ogórek zalewa, woda, sól, przyprawy. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Mus owocowy 100g składniki: Jabłko 70%, maliny 10%, jagody 10%, banany 10%, witamina C.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml składniki: woda wodociągowa 35%, por 7%, ziemniaki 35%, włoszczyzna mrożona 20% (składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler**, pietruszka i por), śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Łazanki z mięsem i kapustą 200g skład: makaron bezjajeczny 36% skład mąka makaronowa **pszenna,** wieprzowina łopatka 20%, kapusta kiszona 20% skład: kapusta kiszona, sól, marchew, wołowina pieczeń 20%, cebula 4%, olej rzepakowy 1% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, rafinowany na zimno, papryka czerwona mielona ostra, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18% składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka 5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina - 40g, woda 150ml. Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 07. 05. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, masło 5g tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83% składniki: **śmietanka**, sałata 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe 56%, woda, sól, izolat białka **sojowego**, substancja zagęszczająca E407, stabilizator E451, błonnik **pszenny,** bezglutenowy, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacz E301, glukoza, wzmacniacz smakuE621, cukier, aromaty, substancja konserwująca E250, ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Banan 80g.

Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem 250ml składniki: woda wodociągowa 67%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, koncentrat pomidorowy 30%, 6%, pietruszka liście**,** lubczyk suszony, wołowina karkówka, ryż biały 10%. Klopsiki wieprzowe 60g składniki: wieprzowina szynka surowa 87%, cebula 4%, bułka pszenna 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja.** Sos warzywny 50g składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 7% składniki mąka **pszenna,** papryka czerwona mielona sodka i ostra, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper 1%. Surówka fasolka szparagowa 50g składniki: fasolka szparagowa 92%, masło 5% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 150g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 40g. Wafle ryżowe naturalne 10g składniki: ryż 100% (brązowy, biały). Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 08. 05. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb słonecznikowy 35g składniki: (mąka **pszenna** 750, zakwas **żytni** naturalny (mąka **żytnia** woda), mąka **żytnia** razowa 2000, woda, drożdże, słód **żytni** palony, słonecznik łuskany(12,1%), mix ziemniaczany (płatki ziemniaczane siarkowane, mąka **pszenna,** gluten **pszenny** mąka prażelowana (kukurydza, **pszenica**), substancja zagęszczająca guma guar E412, sól jodowana kwaśna, **serwatka** w proszku, laktoza, przyprawy) sól, masło 5g składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały 20g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona 20g, koperek 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Śliwka 80g.

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, makaron jajeczny 16% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, koper ogrodowy7%, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** masło2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, lubczyk. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper 1%. Filet z drobiu panierowany 60g składniki: mięso z piersi z kurczaka 68%, cebula 5%, jaja kurze całe 11% składniki: **jajka**, bułka tarta 10% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno 10% składniki olej rzepakowy 100%,, pieprz czarny mielony. Surówka mizeria 50g składniki: ogórek 88%, śmietana 18% 6% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** szczypiorek 2%, pieprz czarny. Mandarynka 50g. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Kasza jaglana 35g składniki: kasza **jaglana**, truskawki 40g, suszona śliwka 5g składniki: śliwka Kalifornijka bez pestek substancja konserwująca **dwutlenek siarki**. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

CZWARTEK: 09. 05. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, masło 5g składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe 56%, woda, sól, izolat białka **sojowego**, substancja zagęszczająca E407, stabilizator E451, błonnik **pszenny,** bezglutenowy, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacz E301, glukoza, wzmacniacz smakuE621, cukier, aromaty, substancja konserwująca E250, pomidor 20g, kiełki rzodkiewki 5g. Kakao 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości, węglany potasu, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%.. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Jabłko 80g

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami 200ml składniki: ogórki kiszone 13% składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, woda wodociągowa 43%, wieprzowina karkówka 16% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 6%, (składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 19%, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 4501% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Makaron ze szpinakiem i serem 200g składniki: szpinak mrożony 43%, ser twarogowy półtłusty 29% składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, makaron bezjajeczny 24% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, czosnek, bazylia suszona, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% składniki: olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, czosnek, bazylia. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 87%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, agrest, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, maliny - 40g. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

PIĄTEK: 10. 05. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), masło 5g składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), pomidor cherry 20g, ogórek zielony 20g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny).

***II Śniadanie*:** Banan 80g.

***Obiad**:* Zupa grochowa z makaronem i kiełbasą 250ml składniki: woda wodociągowa 40%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), groch nasiona suche 20%, kiełbasa 12% składniki mięso wieprzowe sól, przyprawy naturalne substancja konserwująca azotyn sodu, makaron bezjajeczny 8% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek**.** Filet z miruny panierowany 60g składniki: filet z miruny 79% składniki **ryba,** jaja kurze 4% składniki: **jaja**, olej rzepakowy 7%, bułka tarta 10% skład: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**,** pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta kiszona, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny 140g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 40g, Bagietka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 15. 04. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, ogórek kiszony. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa brokułowa. Filet z indyka duszony w sosie koperkowym. Ryż biały. Sałatka bukiet warzyw gotowany. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron świderki, mus jogurtowy, czarne jagody. Herbata owocowa z dziką różą.

WTOREK: 16. 04. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Śliwka.
Obiad*:* Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty. Klopsiki wieprzowe w sosie szpinakowym. Kluski śląskie. Sałatka: marchewka jabłko i ananas. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy z żurawiną. Obwarzanek z makiem. Herbata czarna z cytryną.

.

ŚRODA: 17. 04. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, kiełki rzodkiewki. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Kotlet mielony. Ziemniaki z koperkiem. Surówka marchewka gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 18. 04. 2024r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, szynka, ogórek kiszony. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą. Rizotto wieprzowe. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Bułka wieloziarnista, masło, sałata, ser żółty, papryka czerwona. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 19. 04. 2024r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem. Paluszki rybne panierowane. Ziemniaki z koperkiem. Surówka sałata zielona z ogórkiem i papryką. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Jogurty owocowy gratka. Herbata owocowa z dziką różą.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 15. 04. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, polędwica sopocka 20g składniki: mięso wieprzowe 56%, woda, sól, izolat białka **sojowego** substancja zagęszczająca E407, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacz E301, glukoza, wzmacniacz smaku E621, cukier, aromaty substancja konserwująca E250, ogórek kiszony 20g składniki: ogórek zalewa, woda, sól, przyprawy. Kawa zbożowa 3g składniki: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad: Zupa brokułowa 200ml składniki: woda wodociągowa 20%, brokuły mrożone 29%, ziemniaki 22%, włoszczyzna mrożona 15% (składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler**, pietruszka i por), wieprzowina karkówka 9%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pietruszka liście 1%, pieprz czarny mielony. Filet z indyka duszony 60g składniki: mięso z piersi z indyka 100%, papryka czerwona mielona sodka i ostra, pieprz czarny mielony. Sos koperkowy 50g składniki: woda wodociągowa 83%, koper ogrodowy8%, mąka tortowa typ 450 5% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony. Ryż biały 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka bukiet warzyw gotowany 50g składniki: bukiet warzyw kwiatowy 95% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach kalafior i brokuł różyczka, marchew plaster, masło 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże. Orzechy włoskie 20g składniki: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18% składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka 5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: makaron świderki pełnoziarnisty 35g składniki: mąka z **pszenicy** durum, pełnoziarnista woda, jogurt naturalny 60g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 30g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 16. 04. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: **płatki owsiane,** siemię lniane składniki: **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, **masło 5g** składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 5g, żółty ser 12g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Śliwka 80g.

Obiad*:* Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą 250ml składniki: woda wodociągowa 20%, kapusta biała 21%, kiełbasa 20% skład: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, ziemniaki 20%, włoszczyzna 12% (składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler**, pietruszka i por, koncentrat pomidorowy 30% 4%, cebula 1%, koper 1%, mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna,** czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony. Klopsiki drobiowe 60g składniki: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, bułka pszenna 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja.** Sos szpinakowy 50g składniki: szpinak 77%, śmietana 18% 9% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, olej rzepakowy tłoczony na zimno 8% składniki: olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, mąka tortowa typ 450 5% składniki mąka **pszenna,** czosnek. Kluski śląskie 100g składniki: kluski śląskie 97% składniki: ziemniaki gotowane 72%, skrobia ziemniaczana woda płatki ziemniaczane 4% substancja

zagęszczająca skrobia ziemniaczana modyfikowana, olej rzepakowy, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka z marchewki, jabłka i ananasa 50g składniki: marchewka 58%, jabłko 29%, ananas plastry w syropie 9%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. cytryna 2%. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia - 40g, woda 150ml, żurawina 3g. Obwarzanek – 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu jęczmiennego, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E300 L-cysteina E900, enzymy. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

ŚRODA: 17. 04. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, masło 5g składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe 56%, woda, sól, izolat białka **sojowego**, substancja zagęszczająca E407, stabilizator E451, błonnik **pszenny,** bezglutenowy, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacz E301, glukoza, wzmacniacz smakuE621, cukier, aromaty, substancja konserwująca E250, pomidor 20g, kiełki rzodkiewki 5g. Kawa zbożowa 3g składniki: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Banan 80g.

Obiad: Zupa zacierkowa 250ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 66%, zacierka jajeczna 8% składniki: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, wieprzowina karkówka 10%, pieprz czarny mielony, pietruszka liście 1%. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper 1%. Kotlet mielony 60g składniki: wieprzowina szynka surowa 57%, mięso gulaszowe wołowe 19%, cebula 5%, **jajka** 5%, bułka pszenna 6% składniki: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, cukier, bułka tarta 4% składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno 10% składniki olej rzepakowy 100%,, pieprz czarny mielony. Surówka marchewka gotowana 50g składniki: marchewka 93%, mąka tortowa typ 450 4% składniki: mąka **pszenna,** masło 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, cytryna, pieprz czarny. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Koktajl: Kefir naturalny 140g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 40g, żurawina 5g składniki: żurawina suszona, cukier, olej słonecznikowy. Chałka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszenny** suchy, **serwatka** w proszku (z **mleka**), żółtko **jaja** w proszku, białko **jaja** w proszku, sól, błonnik ziemniaczany emulgatory E471 E472e, substancje pomagające w przetwarzaniu enzymy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, barwnik, ryboflawina, drożdże, margaryna tłuszcze roślinne 70%, (palmowy, kokosowy), woda, emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych E471 lecytyna E322, aromat regulator kwasowości kwas cytrynowy E330), barwnik karoteny E160a, cukier. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

CZWARTEK: 18. 04. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, masło 5g składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata 5g, szynka 20g składniki: szynka wieprzowa 93%, sól, białko **sojowe** substancja zagęszczająca karagen, stabilizator cytryniany sodu, maltodekstryna, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz izoaskrobinian sodu ekstrakty ziół, hydrolizat białka rzepakowego hydrolizat białka kukurydzianego ekstrakty przypraw syrop glukozowy, substancja konserwująca azotyn sodu. ogórek kiszony 20g składniki: ogórek zalewa, woda, sól, przyprawy. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g

***Obiad**:* Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą 200ml składniki: woda wodociągowa 50%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 6%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), groch nasiona suche 15%, kiełbasa 13% składniki mięso wieprzowe sól, przyprawy naturalne substancja konserwująca azotyn sodu, ziemniaki 16%, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek**.** Risotto wieprzowe 150g składniki: wieprzowina szynka surowa 21%, ryż 21%, cebula 6%, pomidor 21%, kukurydza konserwowa 6% skład: kukurydza woda, cukier, sól, fasola czerwona konserwowa 10% skład: fasola czerwona, woda, sól, mięso gulaszowe wołowe 6%, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy, koper ogrodowy, musztarda kielecka 3% skład: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista 40g składniki: mąka **pszenna** 500, woda combikon (grys kukurydziany, ziarno **owsa** mąka ze słodów palonych **jęczmiennego** i **pszennego**, siemię lniane, otręby **sojowe,** słonecznik**, gluten** mąka **pszenna,** suszony zakwas **żytni**, sól, posypka dekoracyjna(płatki **pszenne**, siemię lniane, płatki **żytnie,** płatki **jęczmienne**, płatki **owsiane**, **sezam,** słonecznik), masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, żółty ser 15g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), papryka czerwona 20g. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

PIĄTEK: 19. 04. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), masło 5g składniki: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, polędwica sopocka 20g składniki: mięso wieprzowe 56%, woda, sól, izolat białka **sojowego** substancja zagęszczająca E407, stabilizator E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacz E301, glukoza, wzmacniacz smaku E621, cukier, aromaty substancja konserwująca E250**,** pomidor cherry 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy)**, mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny).

***II Śniadanie*:** Banan 80g.

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem 250ml składniki: ogórki kiszone 20% składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, woda wodociągowa 38%, wieprzowina łopatka 20% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, (składniki: marchew, **seler,** pietruszka, por), ryż 6%, **śmietana** 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Paluszki rybne panierowane 65g skład: paluszki **rybne** 96% skład filet z mintaja 53%, panier sypki mąka **pszenna,** sól, przyprawy drożdże woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól, pieprz czarny. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 93%, koper ogrodowy 1%. Surówka Sałata zielona z ogórkiem, papryką 50g skład: sałata 53%, ogórek 27%, papryka czerwona 13%, pieprz czarny mielony 1%, olej rzepakowy, cytryna, dynia pestki. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 30g skład; **zboża** 30% płatki **owsiane**, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, żurawina, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku z **mleka**, lecytyny z **soi,** sól, ekstrakt **jęczmienny**, sól morska, naturalny aromat. Jogurt gratka drink – 170g skład: **mleko** 41%, serwatka odtworzona z **mleka**, woda, cukier, przecier jagodowy, 1,4%, skrobia modyfikowana, przecier z borówki amerykańskiej, 0,1%, koncentrat z marchwi i jagód żywe kultury bakterii jogurtowych, aromat naturalny. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny).

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 22. 04. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, Jajko 20g składniki: **jajko,** papryka czerwona 20g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad: Zupa jarzynowa 200ml składniki: woda 42%, ziemniaki 31%, bukiet warzyw kwiatowy 23% (składniki warzywa mrożone w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, śmietana 18% 2% tłuszczu składniki: (śmietanka pasteryzowana, skrobia kultury bakterii **mlekowych.** Termizowana), ziele angielski, pietruszka liście, cytryna, pieprz czarny mielony, mąka tortowa 450 składniki: mąka **pszenna**, liść laurowy. Gulasz wieprzowy 120g składniki: wieprzowina szynka surowa 68%, włoszczyzna mrożona 14% (składniki: marchew, **seler**, pietruszka i por), mąka tortowa typ 450 4% składniki mąka **pszenna**, cebula 7%, fasola czerwona 3% składniki: woda, fasola czerwona, sól, mąka tortowa typ 450 4% skład: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, czosnek1%, papryka czerwona mielona sodka i ostra, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony. Kasza bulgur 40g składniki: **pszenica** durum. Surówka ogórek kiszony 50g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, agrest, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml składniki: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawka - 40g, woda. Obwarzanek 50g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy, mak, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka ze słodu **jęczmiennego**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L-cysteina E 920, enzymy. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 23. 04. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego, mleko 200ml składniki **mleko** 2%. Kanapka: orkiszowy 35g składniki: (mąka **pszenna** 750, woda, mąka **żytnia** 720, mieszanka **orkiszowa:** pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, octan wapnia, siarczan wapnia) mąka preżelowana (**pszenica,** kukurydza) gluten **pszenny,** słodka **serwatka** w proszku (z **mleka**) glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, drożdże, sól), masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Pomarańcza 90g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny 200ml składniki: woda wodociągowa 52%, wieprzowina karkówka 20%, ziemniaki 12%, włoszczyzna mrożona 10% składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler**, pietruszka i por, kasza wiejska jęczmienna 6% składniki: 100% przerobione ziarno **jęczmienia**, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Pyzy z mięsem 200g składniki: pyzy z mięsem 91% składniki: ziemniaki got 48%, woda skrobia

ziemniaczana, grys ziemniaczany (zawiera **SO2**), miso wołowe got. 6,7%, mięso wieprzowe got. 4% tłuszcz wieprzowy, błonnik **owsiany,** cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, **żytnia**, woda, margaryna(oleje roślinne częściowo utwardzone(rzepakowy) i palmowy) woda, emulgator E471, lecytyny (z **soi** sól, substancja konserwująca E 202, aromat, regulator kwasowości E 330 barwnik annato), cukier drożdże, sól, substancja zagęszczająca skrobia modyfikowana, ziemniaczana, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** mieszanka przypraw, suszone warzywa(marchew, pasternak, cebula, nać pietruszki w zmiennych proporcjach cebula 6%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3% składniki 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczeni filtrowany na zimno barwnik. Surówka papryka czerwona 50g. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, agrest, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Ryż 35g składniki: ryż biały 100%, jabłko 40g, żurawina 3g składniki żurawina suszona, cukier, olej słonecznikowy, cynamon składniki: cynamon mielony, jogurt grecki 50g składniki: **mleko, śmietanka, mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 24. 04. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izorskorbiniwy, izorskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek kiszony składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie**:** Banan 80g.

Obiad: Zupa kartoflanka 200ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 17%, (składniki: warzywa mrożone w różnych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 33%, ziemniaki 37%, wieprzowina szynka surowa 9%, pieprz czarny mielony, pietruszka, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia modyfikowana, kukurydziana, żelatyna wp. kultury bakterii **mlekowych**, mąka tortowa 1% składniki: mąka **pszenna**, tymianek. Ryż 40g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy 7%. Schab pieczony 60g składniki: schab wieprzowy 100%, pieprz, majeranek, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Sos warzywny 50g składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, (składniki: warzywa mrożone w różnych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), śmietana 18% 18% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa 7% składniki: mąka **pszenna,** papryka czerwona mielona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Surówka kapusta pekińska, jabłko, papryka 50g składniki: kapusta pekińska 58%, jabłko 12%, papryka zielona 18%, pieprz czarny mielony, marchew 12%, olej rzepakowy 2% tłoczony na zimno składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, agrest, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Jogurt naturalny 140g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, jagody 40g, bułka kajzerka 25g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** mąka **sojowa**, mąka ze słodu **jęczmiennego,** środki do przetworzona mąki kwas askorbinowy E300 L- cysteina E920), enzymy, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, dżem truskawkowy 20g składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca pektyny regulator kwasowości kwas cytrynowy. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

CZWARTEK: 25. 04. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, ser biały 20g twaróg półtłusty składniki: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), kiełki rzodkiewki 5g, koperek 3g, papryka czerwona 10g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Jabłko 80g

Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem 200ml składniki: woda wodociągowa 77%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, koncentrat pomidorowy 30%, 5%, pietruszka liście, mąka tortowa 1% składniki: mąka **pszenna,** lubczyk suszony. Makaron bezjajeczny 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna.** Potrawka z kurczaka 120g składniki: noga udko z kurczaka 70%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, pietruszka liście 5%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** mąka tortowa 2% składniki: mąka **pszenna,** pieprz czarny mielony**.** Ziemniaki puree 100g składniki: ziemniaki 93%, koper ogrodowy, mleko 2% 7% składniki: **mleko**. Surówka z ogórka i awokado 50g składniki: ogórek 46%, papryka 19%, cebula 12%, awokado 8%, roszponka 4%, majonez kielecki 6% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** 7%, musztarda

2% składniki; woda, ocet spirytusowy**, gorczyca**, cukier, sól, przyprawa, barwnik kurkumina, olej rzepakowy 2%, cytryna, cukier, czosnek, pieprz czarny mielony. Mus owocowy 100g składniki: jabłka 55%, banan 25%, truskawki 20%, witamina C. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, agrest, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: kasza kuskus 30g składniki: **kasza** kuskus 100%, jogurt naturalny 60g składanki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych**,** truskawki - 40g, ziarna słonecznika 3g składniki: 100% słonecznik łuszczony. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

PIĄTEK: 26. 04. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: orkiszowy 35g składniki: (mąka **pszenna** 750, woda, mąka **żytnia** 720, mieszanka **orkiszowa:** pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, octan wapnia, siarczan wapnia) mąka preżelowana (**pszenica,** kukurydza) gluten **pszenny,** słodka **serwatka** w proszku (z **mleka**) glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, drożdże, sól), masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka,** żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, mleko 200ml składniki: **mleko** 2%. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

***II Śniadanie*:** Gruszka 70g.

Obiad*:* Zupa z fasoli szparagowej z makaronem 200g składniki: woda wodociągowa 48%, fasola szparagowa 19%, wieprzowina karkówka 12%, włoszczyzna 12% składanki: pietruszka, marchew, **seler**, por, makaron bezjajeczny 7%, składniki: mąka makaronowa **pszenna** śmietana 18% 1% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** mleko 2% składniki **mleko,** mąka tortowa typ 450 składniki: mąka **pszenna**, pietruszka liście. Filet z miruny panierowany 60g składniki: filet z miruny 79% składniki **ryba,** jaja kurze 4% składniki: **jaja**, olej rzepakowy 7%, bułka tarta 10% skład: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**,** pieprz czarny mielony. Ziemniaki puree 100g składniki: ziemniaki 93%, koper ogrodowy, mleko 2% 7% składniki: **mleko**. Surówka z kiszonej kapusty 50g składniki: kapusta kiszona 57% składniki: (kapusta kiszona, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Banan 200g. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, agrest, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina - 40g, woda 150ml. Wafle deserowe – 10g składniki: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g składniki: śliwki, cukier, substancja żelująca – pektyny regulator kwasowości, kwas cytrynowy substancja konserwująca sorbinian potasu. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 29. 04. 2024r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 5g, Szynka 20g składniki: mięso wieprzowe sól, białko kolagenowe, wieprzowe, regulator kwasowości octan sodu, przeciwutleniacz askorbinian sodu ekstrakt przypraw substancja konserwująca (sól pektująca –azotyn sodu), ogórek kiszony składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie**:** Jabłko 80g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką 200 ml składniki: woda wodociągowa 32%, brukselka mrożona 28%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, ziemniaki 22%, pietruszka liście. Sos spaghetti warzywno mięsny 100g składniki: wieprzowina szynka surowa 32%, mięso gulaszowe wołowe 14%, pomidor 14%, ser żółty mozzarella 9% składniki: **mleko** pasteryzowane sól bakterie fermentacji mlekowej podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 9%, koncentrat pomidorowy 30% 7%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa mrożone w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, por, cebula 5%, mąka tortowa typ 450 2% skład: mąka **pszenna**, olej rzepakowy, oregano, ziele angielskie, iść laurowy, bazylia, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Makaron Spaghetti 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, olej rzepakowy. Orzechy włoskie 20g składniki: **orzech.** Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 150g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 40g, Bagietka 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka **sojowa**, mąka słodowa **jęczmienna**, środki do przetwarzania mąki kwas askorbinowy E 300, L –cysteina (E 920), masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

WTOREK: 30. 04. 2024r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g mleko2% 200ml składniki: **mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g składniki: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek zielony 20g, pomidor cherry 20g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.

II Śniadanie: Jabłko 80g

Obiad*:* Zupa żurek z kiełbasą 200ml składniki: woda wodociągowa 57%, kiełbasa 18% składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, barszcz biały domowy 12% składniki: woda mąka **żytnia**, czosnek, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** seler korzeniowy 4% składniki: **seler**, pietruszka korzeń 4%, marchew 2%, por1%**,** czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, majeranek. Jaja gotowane 30g składniki: **jaja.** Chleb firmowy 30g składniki: mąka **pszenna** 750, mąka **żytnia** 720, woda, zakwas naturalny z mąki **żytniej** i wody, drożdże, sól, mak. Paluszki rybne panierowane 65g składniki: filet z **mintaja** 53%, panier sypki mąka **pszenna,** sól, przyprawy drożdże

woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka wielowarzywna 50g składniki: marchew 21%, kapusta biała21%, ogórki kiszone 16% składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, jabłko 10%, pietruszka korzeń 8%, por 5%, seler korzeniowy 8% składniki **seler**, cebula 5%, olej rzepakowy, musztarda kielecka 2% składniki: woda ocet spirytusowy, **gorczyca** cukier sól, przyprawy, barwnik kurkumina, pietruszka liście, cukier, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron świderki pełnoziarnisty 35g skład: mąka z **pszenicy** durum, pełnoziarnista woda, jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g, pestki dyni 5g. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzy czarnego, owoc tarniny.

ŚRODA: 19. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 8g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 20g, szczypiorek. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml.Herbata czarna 150 ml, cytryna 3g.

***II Śniadanie*:** Mandarynka 120g.

Obiad: Zupa kartoflanka 200ml skład: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 37%, ziemniaki 37%, wieprzowina szynka surowa 7%, pieprz czarny mielony, pietruszka liście 1%, **śmietana** 18% 2% skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, mąka tortowa 1% skład: mąka **pszenna,** pietruszka, tymianek. Ryż 40g skład: ryż 93%, olej rzepakowy 7%. Schab pieczony 60g skład: schab wieprzowy 100%, pieprz, majeranek, papryka. Sos warzywny 50g skład: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 67%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 20% skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, mąka tortowa 12% skład: mąka **pszenna,** papryka czerwona słodka i ostra, pieprz. Surówka kapusta pekińska, jabłko 50g skład: kapusta pekińska 40%, jabłko 12%, pieprz czarny mielony, papryka zielona 5%, papryka czerwona 1%, olej rzepakowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Chałka drożdżowa – 30g skład: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, **mleko**, sól. Actimel 100ml skład: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V)dekstroza, koncentrat składników mineralnych z **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

CZWARTEK: 20. 04. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, rzodkiewka 20g, ogórek kiszony 10g skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Banan 80g

Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem 200ml skład: woda wodociągowa 77%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 4% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, koncentrat pomidorowy 30%, 5%, pietruszka 1%, mąka tortowa 1% skład: mąka **pszenna,** lubczyk suszony. Makaron 40g skład: mąka makaronowa **pszenna.** Kurczak pieczony 150g skład: noga udko z kurczaka 100%, pap[ryka ostra i słodka mielona, pieprz, majeranek, olej rzepakowy**.** Ziemniaki puree 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy, **mleko** 2%. Surówka z ogórka i awokado 50g skład: ogórek 47%, papryka 20%, cebula 12%, awokado 8%, roszponka 4%, majonez kielecki 4% skład: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda, ocet, sól, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** 7%, musztarda 2% skład; woda, ocet spirytusowy**, gorczyca**, cukier, sól, przyprawa, barwnik kurkumina, olej rzepakowy, cytryna, cukier, czosnek, pieprz czarny mielony. Gruszka. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 150 ml kład: **mleko** 2%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawka - 40g, woda 150ml. Chrupki kukurydziane – 10g skład: kasza kukurydziana 100% . Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

PIĄTEK: 21. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, kiełbasa krakowska sucha 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe, wieprzowe, dekstroza, cukier, przeciwutleniacz, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, rzodkiewka 10g, pomidor cherry 20g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie**:** Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny skład: woda wodociągowa 52%, wieprzowina karkówka 20%, ziemniaki 12%, włoszczyzna 10% pietruszka, marchew, **seler**, por, kasza **jęczmienna** 10%, ziele angielskie, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 60g skład: filet z **miruny** 79%**, jaja** kurze 4%, olej rzepakowy, bułka tarta skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże**,** pieprz. Ziemniaki puree 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy, **mleko** 2%. Surówka z kiszonej kapusty 50g skład: kapusta kiszona 57% skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 30g skład; **zboża** 30% płatki **owsiane**, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, żurawina, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku z **mleka**, lecytyny z **soi,** sól, ekstrakt **jęczmienny**, sól morska, naturalny aromat. Serek homogenizowany – 130g skład: **twaróg** odtłuszczony, **śmietanka,** woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

PONIEDZIAEK: 02. 10. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 10g, żółty ser 14g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, papryka czerwona 20g, ogórek kiszony skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. Kawa zbożowa 3g skład: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, **mleko2% -** 200ml. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad: Zupa brokułowa 250ml skład: woda 20%, brokuły mrożone 29%, włoszczyzna mrożona 15%, (marchew, **seler,** pietruszka i por), mięso z udka kurczaka 9%, ziemniaki 22%, **śmietana** 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Potrawka z indyka 120g skład: mięso z piersi z indyka 67%, włoszczyzna mrożona 22%, (marchew, **seler,** pietruszka i por), mąka tortowa typ 450 4% skład: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Ryż biały 40g skład: ryż, olej rzepakowy. Surówka marchewka gotowana 50g skład: marchewka 92%, **masło** 3%, bułka tarta 3% skład: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, sezam skład: ziarna **sezamu**. Orzechy włoskie 10g skład: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Muffinki kakaowe skład: mąka tortowa 30g skład: mąka **pszenna**, **jajka** 8g, **masło** 5g skład: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83% skład: **śmietanka,** kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 2g skład: regulator kwasowości węglany potasu produkt może zawierać **mleko,** soda oczyszczona 1g, płatki migdałowe - 2g. Soczek owocowy 200ml skład: soki z zagęszczonych soków z jabłek 87%, czerwonych winogron 6%, wiśni 3,5%, czarnych porzeczek 2,5%, truskawek 1%. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

WTOREK: 03. 10. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 10g, szynka 20g skład: mięso wieprzowe 77%, woda, sól, stabilizatory di-I trifosforany, skrobia modyfikowana, hydrolizat białka **sojowego**, substancja konserwująca E407, E415, błonnik ziemniaczany, przeciwutleniacze E316, wzmacniacz smaku E621, ekstrakty przypraw z **selerem**, aromaty, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 20g, szczypiorek 10g. Kakao 3g skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu skład: regulator kwasowości węglany potasu produkt może zawierać, **mleko2% -** 200 ml. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Banan 80g.

Obiad*:* Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą 250ml skład: woda wodociągowa 20%, kapusta biała 21%, kiełbasa 20% skład: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, naturalna substancja konserwująca azotyn sodu, naturalna osłonka

wieprzowa produkt bezglutenowy, ziemniaki 20%, włoszczyzna 12% pietruszka, marchew, **seler**, por, koncentrat pomidorowy 30% 4%, cebula 1%, koper, mąka tortowa typ 450 skład: mąka **pszenna,** czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony. Klopsiki drobiowe 60g skład: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, bułka **pszenna** 4% skład: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, **jaja** kurze 4%. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper 1%. Surówka z marchewki 50g skład: marchewka 86%, **śmietana** 18% 9% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** cytryna 3%, słonecznik nasiona, pieprz, rodzynki suszone 1% skład: rodzynka **dwutlenek siarki**, Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Jogurt pitny owocowy skład: **mleko** 41%, serwatka odtworzona z **mleka**, woda, cukier, przecier truskawkowy 1,4%, skrobia modyfikowana, przecier bananowy 0,15%, aromaty sok z czarnej marchwi zagęszczony, żywe kultury bakterii jogurtowych. Biszkopty 10g skład: mąka **pszenna, jaja**, cukier, substancja spulchniająca węglany amonu, lecytyna **sojowa**. Herbata owocowa malinowa 150 ml skład: hibiskus(53%), malina(34%), jabłko(10%), aromat.

ŚRODA: 04. 10. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane 10g skład: **płatki owsian**e, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, pasta z białego sera 20g ser biały półtłusty skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka 10g, koperek 3g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

***II Śniadanie*:** Gruszka 80g.

Obiad: Zupa zacierkowa 250ml skład: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 66%, zacierka jajeczna 8% skład: mąka **pszenna, jaja** 4,5%, (1jajo na jeden kg mąki), woda, kurkuma przyprawa, wieprzowina karkówka 10%, pieprz czarny mielony, pietruszka liście 1%. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper 1%. Kotlet mielony 60g skład: wieprzowina szynka surowa 63%, cebula 6%, **jajka** 5%, bułka **pszenna** 5% skład: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, cukier, bułka tarta 4% mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno 10%, pieprz czarny mielony. Surówka marchewka gotowana 50g skład: marchewka 93%, mąka tortowa typ 450 4% skład: mąka **pszenna, masło** 2%, cytryna, pieprz czarny. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150 ml skład: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia - 40g, woda 150ml. Żurawina 10g. Chrupki kukurydziane 20g skład: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 05. 10. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, szynka 20g skład: mięso wieprzowe 77%, woda, sól, stabilizatory di-I trifosforany, skrobia modyfikowana, hydrolizat białka **sojowego**, substancja konserwująca E407, E415, błonnik ziemniaczany, przeciwutleniacze E316, wzmacniacz smaku E621, ekstrakty przypraw z **selerem**, aromaty, substancja konserwująca azotyn sodu, rzodkiewka 10g, pomidor cherry 20g. Kawa zbożowa 3g skład: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, **mleko2% -** 200ml. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa**.**

II Śniadanie: Śliwka 100g

Obiad*:* Zupa ziemniaczana z pomidorami 250ml skład: woda wodociągowa 44%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, skład: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 36%, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, koncentrat pomidorowy30% 2%, mąka tortowa **pszenna, masło,** pieprz czarny mielony 1%, pietruszka liście 1%**.** Risotto wieprzowe 200g skład: wieprzowina szynka surowa 21%, ryż 21%, cebula 6%, pomidor 21%, kukurydza konserwowa 6% skład: kukurydza woda, cukier, sól, fasola czerwona konserwowa 10% skład: fasola czerwona, woda, sól, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy, koper ogrodowy, musztarda kielecka 3% skład: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: makaron świderki pełnoziarnisty 35g skład: mąka makaronowa **pszenna,** produkt może zawierać **soję,** jogurt naturalny 50g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

PIĄTEK: 06. 10. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 15g skład: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma. **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%**,** składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 10g, kiełbasa krakowska sucha 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe, wieprzowe, dekstroza, cukier, przeciwutleniacz, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 20g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie**:** Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa krem z dyni 250ml skład: dynia 56%, woda wodociągowa 5%, mięso udko z kurczaka 10% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 27%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 7%, cebula 23%, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, gałka muszkatołowa, papryka czerwona mielona, słonecznik nasiona 10g. Paluszki rybne panierowane 65g skład: paluszki **rybne** 96% skład filet z mintaja 53%, panier sypki **mąka pszenna,** sól, przyprawy drożdże woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól, pieprz czarny. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 93%, koper ogrodowy 1%. Surówka Sałata zielona z ogórkiem, papryką 50g skład: sałata 53%, ogórek 27%, papryka czerwona 13%, pieprz czarny mielony 1%, olej rzepakowy, cytryna, dynia pestki. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 140g skład: **mleko** pasteryzowane, kultury kefirowe, maliny 40g Chałka drożdżowa 35g skład: mąka **pszenna, jaja**, cukier, drożdże**, mleko**, sól, z **masłem** 5g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Poniedziałek 17.04.2023
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Ser Gouda żółty	50	15	3.45	4.05	0.02
Papryka czerwona	5	20	0.2	0.06	1.21
Ogórek kiszony	1	10	0.03	0.02	0.23
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	342	531 *g*	13.85 *g*	13.37 *g*	41.47 *g*

Poniedziałek 17.04.2023
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Maliny	26	50	0.6	0.33	6
Wafle tortowe	40	10	1.37	0.44	7.58
Powidła śliwkowe	44	20	0.2	0.04	10.6
Żurawina (suszona)	31	10	0.02	0.05	8.24
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Podsumowanie:	180	253 *g*	3.06 *g*	0.9 *g*	41.45 *g*

Wtorek 18.04.2023
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Ser biały półtłusty	26	20	4	0.8	0.6
Koperek	1	3	0.1	0.03	0.21
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Płatki kukurydziane	60	15	1.16	0.05	13.32
Gruszka (świeży owoc)	46	80	0.3	0.1	12.32
Podsumowanie:	357	523 *g*	15.44 *g*	9.25 *g*	53.48 *g*

Wtorek 18.04.2023
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Truskawki	16	50	0.34	0.15	3.84
Pestki dyni	29	5	1.23	2.29	0.9
Makaron wieloziarnisty	121	35	5.32	0.46	23.8
Podsumowanie:	204	293 *g*	9.36 *g*	4.4 *g*	32.16 *g*

Środa 19.04.2023
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Ogórek zielony	3	20	0.14	0.02	0.6
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Mandarynka	64	120	0.97	0.37	16.01
Polędwica sopocka	22	20	3.8	0.66	0.26
Podsumowanie:	330	569 *g*	14.99 *g*	10.18 *g*	45.97 *g*

Środa 19.04.2023
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Chałka	100	30	2.34	2.1	17.94
Jogurt Actimel	75	100	2.7	1.5	11.8
Podsumowanie:	178	283 *g*	5.22 *g*	3.61 *g*	30.46 *g*

Czwartek 20.04.2023
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Sałata	1	10	0.13	0.03	0.22
Ogórek kiszony	1	10	0.03	0.02	0.23
Szynka	19	20	3.4	0.6	0
Płatki owsiane	39	10	1.69	0.69	6.63
Siemię lniane	11	2	0.37	0.84	0.58
Banan	71	80	0.87	0.13	18.27
Podsumowanie:	365	534 *g*	16.25 *g*	10.56 *g*	52.83 *g*

Czwartek 20.04.2023
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Mleko 2% tłuszczu	75	150	4.95	3	7.2
Truskawki	13	40	0.27	0.12	3.07
Chrupki kukurydziane pałeczki - Tygryski	37	10	0.82	0.18	8
Podsumowanie:	164	363 *g*	6.91 *g*	3.34 *g*	27.3 *g*

Piątek 21.04.2023
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Kiełbasa krakowska sucha	65	20	5.12	4.96	0
pomidor cherry	4	20	0.2	0	0.78
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	357	536 *g*	15.55 *g*	14.21 *g*	41.14 *g*

Piątek 21.04.2023
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata Torebki - Lipton	6	150	1.5	0	1.5
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Baton zbożowy	90	30	1.05	2.07	22.8
Serek homogenizowany waniliowy	130	130	6.76	3.64	17.29
Podsumowanie:	227	313 *g*	9.34 *g*	5.72 *g*	41.86 *g*

J a d ł o s p i s J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 18. 09. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb krojony pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka,** sałata masłowa 10g, szynka 20g skład: mięso wieprzowe 77%, woda, sól, stabilizatory di-I trifosforany, skrobia modyfikowana, hydrolizat białka **sojowego**, substancja konserwująca E407, E415, błonnik ziemniaczany, przeciwutleniacze E316, wzmacniacz smaku E621, ekstrakty przypraw z **selerem**, aromaty, substancja konserwująca azotyn sodu, żółty papryka czerwona 20g. Kawa zbożowa 3g skład: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, **mleko2% -** 200ml. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami 250ml skład: woda wodociągowa 44%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, skład: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 36%, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, koncentrat pomidorowy30% 2%, mąka tortowa **pszenna, masło,** pieprz czarny mielony 1%, pietruszka liście 1%**.** Gulasz wieprzowy 120g skład: wieprzowina szynka surowa 68%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 7%, mąka tortowa typ 450 4% skład: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 3% skład: fasola czerwona woda, sól, czosnek 1% pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra, lubczyk suszony. Kasza gryczana biła 35g skład: kasza jęczmienna wiejska 95% skład: 100% przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy tłoczony na zimno 5% skład: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka ogórki kiszone 50g skład: ogórek kiszony skład: ogórek zalewa naturalnas woda, sól, koper liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 140g skład: **mleko** pasteryzowane, kultury kefirowe, truskawki mrożone 40g. Ciasteczka: krakersy zwykłe skład: **mąka pszenna,** tłuszcze roślinne (**palmowy, kokosowy**), woda, syrop glukozowy, serwatka w proszku (**z mleka**), cukier, emulgatory: lecytyny (**z soi**), e450. Produkt może zawierać **orzeszki arachidowe**, inne **orzechy, sezam, jaja, soję** i **siarczany**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

WTOREK: 19. 09. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 15g skład: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma. **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 10g, polędwica sopocka 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, izolat białka **sojowego**, dekstroza cukier, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor 20g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Banan 80g.

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g skład: ziemniaki 18%, wieprzowina karkówka 19%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 9%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), ogórki kiszone 12% skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, woda wodociągowa 37%, **śmietana** 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa 1% skład: **mąka pszenna**, **mleko** 2% 1%, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Pulpet wieprzowe w sosie warzywnym 110g skład: wieprzowina łopatka 84%, cebula 7%, bułka **pszenna** 5% skład: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, **jaja** kurze 4%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 18% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa 7% skład: **mąka pszenna**, papryka czerwona słodka i ostra, pieprz czarny mielony. Ryż biały 40g skład: ryż biały 93%, olej rzepakowy5% skład: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Bułka: wieloziarnista 350g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, siemię lniane, słoneczni nasiona, płatki **owsiane,** może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, ser biały półtłusty 30g skład: (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 10g, szczypiorek. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

ŚRODA: 20. 09. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 10g, szynka 20g skład: mięso wieprzowe 77%, woda, sól, stabilizatory di-I trifosforany, skrobia modyfikowana, hydrolizat białka **sojowego**, substancja konserwująca E407, E415, błonnik ziemniaczany, przeciwutleniacze E316, wzmacniacz smaku E621, ekstrakty przypraw z **selerem**, aromaty, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g skład: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, **mleko2% -** 200ml. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

***II Śniadanie*:** Arbuz 140g.

Obiad*:* Zupa zacierkowa 250ml skład: woda wodociągowa 66%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 10%, zacierka jajeczna 8% skład mąka **pszenna, jaja** 4,5%, woda, kurkuma, przyprawa, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Kotlet schabowy 60g skład: schab wieprzowy 67%, **jaja** kurze11%, bułka tarta 11% skład: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka z pomidora i roszponki 50g skład: pomidor 60%, ogórki kiszone 15% skład ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, papryka czerwona, **śmietana** 18% 6% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cebula, roszponka 5%, **rodzynki** suszone1%, pieprz czarny mielony. Morele suszone 30g. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 140g skład: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, **białka mleka,** kultury bakterii jogurtowych, maliny mrożone 40g. Wafle ryżowe naturalne 20g skład: ryż brązowy 100%. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 21. 09. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane 10g skład: **płatki owsian**e, siemię lniane skład **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata masłowa 10g, żółty ser 14g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, pomidor 20g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienna 250ml skład: woda wodociągowa 52%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 10%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), wieprzowina karkówka 20%, ziemniaki 12%, ziele angielskie, kasza jęczmienna 6% skład kasza jęczmienna wiejska, przerobione ziarno **jęczmienia**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście**.** Potrawka z kurczaka 120g skład: mięso udko z kurczaka 70% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 6% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cebula, roszponka 5%, mąka tortowa 2% skład mąka **pszenna**. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałatka brokuł gotowany 50g skład: brokuły 84% warzywa mrożone, brokuł, kukurydza konserwowa 5% skład: woda cukier sól, bułka tarta 2% skład; mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, słonecznik nasiona, czosnek. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnie - 40g, woda 150ml. Kajmaki: Wafle tortowe – 10g skład: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa malinowa 150 ml skład: hibiskus(53%), malina(34%), jabłko(10%), aromat.

PIĄTEK: 22. 09. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka**, sałata 10g, kiełbasa krakowska 20g skład: (mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe wieprzowe, dekstroza, cukier, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu,100g gotowego wyrobu wyprodukowano z 78g mięsa wieprzowego i 22g mięsa wołowego, ogórek zielony 20g. Kawa zbożowa 3g skład: zboża 78% **(jęczmień, żyto),** cykoria, bez dodatku cukru, **mleko2% -** 200 ml. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Śliwka 100g.

Obiad*:* Zupa krem z buraków 250ml skład: burak 60%, woda wodociągowa 54%, mięso udko z kurczaka 12% włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 7%, cebula 2%, **śmietana** 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, cytryna, chrzan, czosnek, papryka czerwona mielona. Paluszki rybne panierowane 65g skład: paluszki **rybne** 96% skład filet z mintaja 53%, panier sypki **mąka pszenna,** sól, przyprawy drożdże woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól, pieprz czarny. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 93%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kiszonej kapusty 50g skład: kapusta kiszona 57% skład: kapusta kiszona, sól, marchew, marchew 16%, jabłko 16%, cebula6%, słonecznik nasiona 2g, pieprz czarny mielony 1%, olej rzepakowy, cukier. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Bułka drożdżowa z serem skład: mąka **pszenna**, ser biały, cukier, **jaja**, margaryna, olej rzepakowy, woda, sól, drożdże, **mleko**, skrobia modyfikowana, sól. Soczek owocowy 200ml skład: soki z zagęszczonych soków z jabłek 87%, czerwonych winogron 6%, wiśni 3,5%, czarnych porzeczek 2,5%, truskawek 1%. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Gminne Przedszkole w Cedzynie

WTOREK: 11. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor cherry, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata czarna z cytryną.

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad*:* Zupa jarzynowa. Filet z miruny gotowany. Ryż biały. Sos grecki. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: serek homogenizowany, baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Herbata czarna z cytryną.

ŚRODA: 12. 04. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką. Spaghetti: sos boloński z mięsem, makaron. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kefir naturalny, truskawki, żurawina. Chrupki kukurydziane. Herbata czarna z cytryną.

CZWARTEK: 13. 04. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Winogrona.
***Obiad**:* Zupa krupnik jęczmienny. Potrawka z kurczaka. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka: bukiet warzyw gotowany. Jabłko. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron z musem jogurtowym, czarna jagoda, pestki dyni. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 14. 04. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor cherry, rzodkiewka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
***Obiad**:* Zupa grysikowa. Paluszki rybne panierowane. Ziemniaki z koperkiem. Surówka fasolka szparagowa. Kubuś mus tubka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kisiel malinowy. Ciastko owsiane z żurawiną. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

Wtorek: 11. 04. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło** 5g: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, żółty ser 12g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), papryka czerwona 20g, pomidor cherry 20g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata czarna 150ml, cytryna 3g.
***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad: Zupa jarzynowa 200ml skład: ziemniaki 31%, woda 42%, bukiet warzyw kwiatowy włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 23%, (kalafior, brokuł różyczka, marchew), **śmietana** 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** cytryna, mąka tortowa skład: mąka **pszenna** pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, pietruszka liście. Filet z miruny gotowany 60g skład: miruna ze skórą 96% skład **ryba** miruna 100%, cytryna 4%, pieprz, papryka czerwona słodka i ostra mielona. Ryż biały gotowany 40g skład: ryż 93%, olej rzepakowy 7%. Sos grecki 50g skład: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 89%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), koncentrat pomidorowy 30% 8%, **masło** 1%, mąka tortowa 2% skład: mąka **pszenna**, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona słodka i ostra mielona. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 30g skład; **zboża** 30% płatki **owsiane**, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, żurawina, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku z **mleka**, lecytyny z **soi,** sól, ekstrakt **jęczmienny**, sól morska, naturalny aromat. Serek homogenizowany – 130g skład: **twaróg** odtłuszczony, **śmietanka,** woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony. Herbata czarna 150ml, cytryna 3g.

ŚRODA: 12. 04. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, polędwica sopocka 20g skład: mięso wieprzowe 88%, woda, sól, stabilizatory di-trifosforany, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, wzmacniacz smaku glutaminian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Banan 80g.

Obiad*:* Zupa ziemniaczana z brukselką 200ml skład: ziemniaki 22%, brukselka mrożona 28%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Sos boloński z mięsem 150g skład: wieprzowina szynka surowa 65%, pomidor 10%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 8%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 5%, papryka czerwona 5%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, mąka tortowa typ 450 3% skład: mąka **pszenna**, czosnek, papryka czerwona mielona słodka i ostra, bazylia, oregano, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz. Makaron bezjajeczny 40g skład: mąka makaronowa **pszenna.** Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Koktajl: Kefir naturalny 140g skład: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 50g, żurawina 5g skład: żurawina suszona. Chrupki kukurydziane – 10g skład: kasza kukurydziana 100% .Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

CZWARTEK: 13. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 8g, kiełbasa krakowska sucha 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe, wieprzowe, dekstroza, cukier, przeciwutleniacz, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek kiszony skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, papryka czerwona - 20g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata czarna 150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie**:** Winogrono 80g.

Obiad: Zupa krupnik jęczmienny z warzywami 200ml skład: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 19%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 69%, kasza jęczmienna wiejska 9% skład: przerobione ziarno **jęczmienia**, masło 2% skład: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz czarny mielony, pietruszka liście 1%, lubczyk, ziele angielskie. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Potrawka z kurczaka 150g skład: mięso udko z kurczaka 70%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 2% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, mąka tortowa typ 450 2% skład: mąka **pszenna**, pieprz. Surówka bukiet warzyw gotowany

50g skład: bukiet warzyw kwiatowy 95% skład warzywa mrożone kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, masło 2% skład: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta2% skład: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony. Jabłko 200g. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron świderki 35g skład: mąka makaronowa **pszenna**, produkt może zawierać **soję,** jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda 30g, pestki dyni 5g. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

PIĄTEK: 14. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, żółty ser 12g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), pomidor 20g, rzodkiewka 10g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Jabłko 80g

Obiad*:* Zupa grysikowa 200ml skład: skład: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 21%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 58%, kasza kuskus 18% kasa kuskus semolina z pszenicy durum, pieprz czarny mielony, pietruszka liście 1%, **masło 2%**, lubczyk suszony. Paluszki rybne panierowane 65g skład: filet z **mintaja** 53%**,** panier sypki, mąka **pszenna,** sól, przyprawy, drożdże, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy1%. Surówka fasolka szparagowa 50g skład: fasola szparagowa 91%, olej rzepakowy, bułka tarta 3% skład: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, dynia pestki1%. Kubuś mus tubka 100g skład: przeciery z bananów30%, jabłek 28%, truskawek 27%, soki z zagęszczonych soków, jabłek 10%, marchwi 5%. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Kisiel malinowy 150ml skład: woda wodociągowa, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, **mleko** 2%, **masło 2g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, maliny - 40g, Ciastko owsiane z żurawiną 30g skład: pełnoziarnisty **owies** 61% (płatki **owsiane**, mąka **owsiana**)tłuszcz palmowy, cukier trzcinowy, żurawina słodzona suszona 6,4%, żurawina, cukier trzcinowy, mąka ryżowa, olej słonecznikowy syrop glukozowy 4%, substancje spulchniające węglany sodu, sól morska ekstrakt sodu **jęczmiennego,** aromaty, serwatka w proszku (**mleko**), może zawierać **soję** oraz **orzechy.** Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

Wtorek 11.04.2023
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	**Masa**	**Białka**	**Tłuszcze**	**Węglowodany**
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Ser żółty	50	15	3.45	4.05	0.02
Papryka czerwona	5	20	0.2	0.06	1.21
pomidor cherry	4	20	0.2	0	0.78
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata Torebki - Lipton	6	150	1.5	0	1.5
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	349	541 *g*	15.36 *g*	13.35 *g*	43.07 *g*

Wtorek 11.04.2023
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata Torebki - Lipton	6	150	1.5	0	1.5
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Baton zbożowy	90	30	1.05	2.07	22.8
Serek homogenizowany waniliowy	130	130	6.76	3.64	17.29
Podsumowanie:	227	313 *g*	9.34 *g*	5.72 *g*	41.86 *g*

Środa 12.04.2023
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata Torebki - Lipton	6	150	1.5	0	1.5
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Polędwica sopocka	22	20	3.8	0.66	0.26
Ogórek zielony	3	20	0.14	0.02	0.6
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Banan	71	80	0.87	0.13	18.27
Płatki owsiane	39	10	1.69	0.69	6.63
Siemię lniane	5	1	0.18	0.42	0.29
Podsumowanie:	354	531 *g*	17.57 *g*	10.08 *g*	51.69 *g*

Środa 12.04.2023
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata Torebki - Lipton	6	150	1.5	0	1.5
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Kefir naturalny	71	140	4.62	2.8	7
Truskawki	16	50	0.34	0.15	3.84
Chrupki Flipsy	36	10	0.7	0.1	8
Żurawina (suszona)	15	5	0.01	0.03	4.12

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Podsumowanie:	145	358 *g*	7.2 *g*	3.08 *g*	24.73 *g*

Czwartek 13.04.2023
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata Torebki - Lipton	6	150	1.5	0	1.5
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Kiełbasa krakowska sucha	59	18	4.61	4.46	0
Ogórek kiszony	1	10	0.03	0.02	0.23
Papryka czerwona	4	15	0.15	0.05	0.9
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Winogrona	48	70	0.5	0.11	12.67
Podsumowanie:	356	519 *g*	16.6 *g*	13.75 *g*	43.82 *g*

Czwartek 13.04.2023
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata Torebki - Lipton	6	150	1.5	0	1.5
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Makaron kokardki	51	35	2.19	0.19	9.79
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Jagody	17	30	0.22	0.1	4.35
Pestki dyni	29	5	1.23	2.29	0.9
Podsumowanie:	139	273 *g*	7.47 *g*	4.08 *g*	19.71 *g*

Piątek 14.04.2023
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata Torebki - Lipton	6	150	1.5	0	1.5

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Ser żółty	50	15	3.45	4.05	0.02
pomidor cherry	4	20	0.2	0	0.78
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	346	531 *g*	15.23 *g*	13.3 *g*	42.21 *g*

Piątek 14.04.2023
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata Torebki - Lipton	6	150	1.5	0	1.5
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Maliny	21	40	0.48	0.26	4.8
ciastko owsiane z żurawiną	135	30	1.8	5.52	19.08
Podsumowanie:	199	233 *g*	4.5 *g*	5.82 *g*	33.96 *g*

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 03. 04. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, ser żółty, papryka czerwona. Kakao na mleku. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Gulasz wieprzowy. Kasza jęczmienna. Surówka marchew mini gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowo - jagodowy. Chrupki kukurydziane. Herbata czarna z cytryną.

WTOREK: 04. 04. 2023r.
Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane z siemieniem lnianym. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, szczypiorek, koperek. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa Ogórkowa z ziemniakami. Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym. Ryż biały. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron świderki, mus jogurtowy, borówka amerykańska, nasiona słonecznika. Herbata czarna z cytryną.

ŚRODA: 05. 04. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, ogórek zielony, rzodkiewka, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Winogrono.
Obiad: Zupa grysikowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka buraki z cebulką. Kiwi. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: jogurt naturalny, truskawki, żurawina. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa dzika róża.

CZWARTEK: 06. 04. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, szynka wiejska, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Pałka z kurczaka. Ziemniaki puree. Surówka bukiet warzyw gotowany. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Actimel. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 07. 04. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor cherry, rzodkiewka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik z kaszy jaglanej. Paluszki rybne. Ziemniaki puree. Surówka z kiszonej kapusty. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Serek homogenizowany. Ciastko owsiane z żurawiną. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 03. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło** 5g: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, żółty ser 12g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), papryka czerwona 20g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata czarna 150ml, cytryna 3g.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml skład: ziemniaki 35%, woda 35%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), por 7%, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Gulasz wieprzowy 100g skład: wieprzowina szynka surowa 68%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, (marchew, **seler,** pietruszka, por) woda 11%, cebula 7%, mąka tortowa typ 450 4% skład: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 3% skład; fasola czerwona woda, sól, czosnek 1%, pieprz, papryka czerwona słodka i ostra mielona, lubczyk. Kasz jęczmienna 40g skład: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy. Surówka marchew gotowana 50g skład: marchew 92%, **masło** 3%, bułka tarta skład: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, sezam 2% skład: ziarno **sezamu**. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowo - jagodowy skład: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina - 30g, jagoda – 10g, woda 150ml. Chrupki kukurydziane – 10g skład: kasza kukurydziana 100% . Herbata czarna 150ml, cytryna 3g.

WTOREK: 04. 04. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera 20g skład: ser biały półtłusty skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka 10g, szczypiorek 3g, koperek 3g. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Banan 80g.

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami 200ml skład: ziemniaki 18%, wieprzowina karkówka 19%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 9%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, ogórki kiszone 12% skład ogórek kiszony zalewa naturalna, woda, sól, koper, liść laurowy, mąka tortowa skład: mąka **pszenna,** wodociągowa 37%, **mleko** 2% 1%, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, lubczyk. Pulpet wieprzowy 60g skład: wieprzowina szynka surowa 84%, cebula 7%, bułka pszenna 5% skład: mąka **pszenna,** woda, drożdże, sól, cukier, **jaja** 4%, pieprz. Sos warzywny 50g skład: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 67%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), mąka tortowa typ 450 12% skład: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 20% skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona mielona, pieprz. Ryż 40g skład: ryż biały 93%, olej rzepakowy, sól. Rodzynki suszone skład: rodzynka **dwutlenek siarki.** Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: makaron świderki 35g skład: mąka makaronowa **pszenna**, produkt może zawierać **soję,** jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, borówka 20g, słonecznik nasiona 3g. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

ŚRODA: 05. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 8g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 20g, rzodkiewka 10g,

szczypiorek. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml.Herbata czarna 150 ml, cytryna 3g.

***II Śniadanie*:** Winogrono 80g.

Obiad: Zupa grysikowa 200ml skład: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 21%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 58%, kasza kuskus 18% kasa kuskus semolina z pszenicy durum, pieprz czarny mielony, pietruszka liście 1%, **masło**, koper. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy. Filet z drobiu panierowany 60g skład: mięso z piersi z kurczaka 68%, **jaja** kurze 11%,, bułka pszenna skład: mąka **pszenna,** woda, drożdże, sól, cukier, **jaja** 4%, olej rzepakowy, pieprz. Surówka buraki z cebulką 50g skład: burak 89%, olej rzepakowy, cebula 5%, cytryna, cukier, pieprz czarny mielony. Kiwi 150g. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 140g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g, żurawina 3g skład: żurawina suszona. Chałka drożdżowa – 30g skład: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, **mleko**, sól. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

CZWARTEK: 06. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka 20g, ogórek kiszony skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml.Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Banan 80g

Obiad*:* Zupa zacierkowa 200ml skład: woda wodociągowa 11%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 28%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), zacierka jajeczna 6%, mąka pszenna, jaja, 4,5%, woda kurkuma przyprawa, pieprz 1%, pietruszka 1%**.** Pałka z kurczaka gotowana 150g. Ziemniaki puree z koperkiem 100g skład: ziemniaki 93%, mleko 2% 7%, koper ogrodowy. Surówka bukiet warzyw gotowany 50g skład: bukiet warzyw kwiatowy 95%, bułka tarta skład: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, **masło** 2%, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 40g skład; **zboża** 30% płatki **owsiane**, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, żurawina, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, serwatka w proszku z **mleka**, lecytyny z **soi,** sól, ekstrakt **jęczmienny**, sól morska, naturalny aromat. Actimel 100ml skład: **mleko** częściowo odtłuszczone, **mleko** odtłuszczone odtworzone, płynny cukier B, dekstroza, koncentrat składników mineralnych z **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

PIĄTEK: 07. 04. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, żółty ser 12g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek

wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), rzodkiewka 10g, pomidor cherry 20g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

***Obiad**:* Zupa krupnik z kaszy jaglanej skład: woda wodociągowa 58%, kasza jaglana 12%, włoszczyzna 29% pietruszka, marchew, **seler**, ziele angielskie, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Paluszki rybne panierowane 65g skład: filet z **mintaja** 53%**,** panier sypki, mąka **pszenna,** sól, przyprawy, drożdże, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy. Surówka z kiszonej kapusty 50g skład: kapusta kiszona 57% skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Orzechy 15g skład: **orzech.** Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: serek homogenizowany 140g skład: twaróg odtłuszczony, śmietanka woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy, sok z cytryny zagęszczony, **rodzynki** 3g. Wafle ryżowe naturalne 10g skład: ryż brązowy 100%. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

szynka 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu,

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 27. 03. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, szynka wiejska, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami. Curry z indyka. Makaron. Surówka ogórek kiszony, marchew. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny, maliny, czarna jagoda. Chrupki kukurydziane. Herbata czarna z cytryną.

WTOREK: 28. 03. 2023r.
Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane z siemieniem lnianym. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, pasta jajeczna, rzodkiewka, szczypiorek, koperek. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Gruszka.
Obiad*:* Zupa Krupnik ryżowy. Klopsiki drobiowe w sosie szpinakowym. Kluski śląskie. Sałatka: papryka czerwona. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Kasz kuskus, mus jogurtowy, ogórek zielony, pomidor cherry, nasiona słonecznika. Herbata czarna z cytryną.

ŚRODA: 29. 03. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, ogórek zielony, rzodkiewka, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Mandarynka.
Obiad: Zupa koperkowa z makaronem. Kotlet schabowy. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka marchewka gotowana. Kubuś mus tubka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kefir naturalny, truskawki, żurawina. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa dzika róża.

CZWARTEK: 30. 03. 2023r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica z wędzarni, ogórek kiszony, papryka czerwona. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem. Pierogi z serem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: Wafle deserowe, powidła śliwkowe. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 31. 03. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor cherry, rzodkiewka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki puree. Surówka z kiszonej kapusty. Placek drożdżowy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny, jagody, rodzynki. Wafle ryżowe naturalne. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 27. 03. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło** 5g: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, szynka 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka czerwona 20g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata czarna 150ml, cytryna 3g.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami 200ml skład: brokuły 33%, woda 22%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 27%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 13%, **masło** skład: **śmietanka** pasteryzowana, **śmietana** 18% 4% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Curry z indyka 150g skład: mięso z piersi z indyka 71%, woda 11%, cebula 7%, mąka tortowa typ 450 4% skład: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, koncentrat pomidorowy 30% 3%, przyprawa curry. Makaron 40g skład: mąka makaronowa **pszenna**. Surówka ogórek kiszony, marchew 50g skład: ogórek kiszony 61% skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy, cukier, pietruszka liście, pieprz czarny. Orzechy włoskie 25g skład: **orzech**. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 140g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, malina 25g, jagoda 15g. Chrupki kukurydziane – 10g skład: kasza kukurydziana 100% . Herbata czarna 150ml, cytryna 3g.

WTOREK: 28. 03. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, pasta jajeczna 20g skład: **jajko,** majonez kielecki skład: olej rzepakowy rafinowany, musztarda woda ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** 7%, rzodkiewka 10g, szczypiorek 3g, koperek 3g. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Gruszka 80g.

Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy 200ml skład: ziemniaki 27%, wieprzowina karkówka 17%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 10%, (marchew, **seler,** pietruszka, por) ryż 6%, woda wodociągowa 67%, pieprz czarny mielony, lubczyk. Klopsiki drobiowe 60g skład: mięso z piersi kurczaka 87%, cebula 4%, bułka pszenna 4% skład: mąka **pszenna,** woda, drożdże, sól, cukier, **jaja** 4%, pieprz. Sos szpinakowy 50g skład: szpinak mrożony 77%, mąka tortowa typ 450 5% skład: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 9% skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, olej rzepakowy, czosnek, pieprz. Kluski śląski 100g skład: kluski śląskie 97% skład: ziemniaki gotowane 72%, skrobia ziemniaczana, woda, płatki ziemniaczane4%, substancja zagęszczająca skrobia ziemniaczana modyfikowana, olej rzepakowy, sól. Surówka: papryka czerwona 50g. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Kasza kuskus 35g skład: 100% semolina, rozdrobnione ziarna z **pszenicy** durum 100%, jogurt naturalny 40g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, ogórek zielony 20g, pomidor cherry 10g, słonecznik nasiona 3g. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

ŚRODA: 29. 03. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 8g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 20g, rzodkiewka 10g, szczypiorek. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml.Herbata czarna 150 ml, cytryna 3g.

***II Śniadanie*:** Mandarynka 80g.

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 200ml skład: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 30%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 40%, makaron 16% mąka **pszenna, jaja** 4,5%, pieprz czarny mielony, pietruszka liście 1%, **śmietana** 18% 6% skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, **masło**, koper. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy. Kotlet schabowy 60g skład: schab wieprzowy 67%, **jaja** kurze 11%,, bułka pszenna skład: mąka **pszenna,** woda, drożdże, sól, cukier, **jaja** 4%, olej rzepakowy, pieprz. Surówka marchewka gotowana 50g skład: marchew mrożona 46%, mąka tortowa skład: mąka **pszenna, masło**, cytryna, pieprz czarny mielony. Kubuś mus tubka 100g skład: przecier z bananów 30%, jabłek 28%, truskawki 27%, soki z zagęszczonych soków jabłek 10%, marchwi 5%. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Koktajl: Kefir naturalny 140g skład: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 40g, żurawina 3g skład: żurawina suszona. Chałka drożdżowa – 30g skład: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, **mleko**, sól. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

CZWARTEK: 30. 03. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **mleko, gluten** oraz **soję. mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka 20g, ogórek kiszony skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Banan 80g

Obiad*:* Zupa pomidorowa z makaronem 200ml skład: woda wodociągowa 47%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 4% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, koncentrat pomidorowy 30%, 7%, pietruszka 1%, wieprzowina łopatka 25%, mąka tortowa skład: mąka **pszenna,** lubczyk suszony, makaron skład: mąka makaronowa **pszenna.** Pierogi z serem 150g skład: pierogi z serem 97% skład; ciasto skład: mąka **pszenna,** woda, oleje roślinne, **jaja,** sól, **ser twarogowy**, cukier, naturalna wanilia, olej rzepakowy**.** Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia - 40g, woda 150ml. Wafle deserowe – 10g skład: **mąka pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

PIĄTEK: 31. 03. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, żółty ser 12g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), rzodkiewka 10g, pomidor cherry 20g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa zacierkowa skład: woda wodociągowa 66%, zacierka 8% skład: mąka pszenna, jaja, wieprzowina karkówka 10%, ziemniaki 20%, włoszczyzna 16% pietruszka, marchew, **seler**, ziele angielskie, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 60g skład: filet z **miruny** 66%**, jaja** kurze 10%, olej rzepakowy, bułka tarta skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże**,** pieprz. Ziemniaki puree 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy, **mleko** 2%. Surówka z kiszonej kapusty 50g skład: kapusta kiszona 57% skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Placek drożdżowy 70g skład: mąka **pszenna, jaj**, drożdże, **masło**, woda, sól, cukier. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 140g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych czarne jagody 30g, **rodzynki** 3g. Wafle ryżowe naturalne 10g skład: ryż brązowy 100%. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Poniedziałek 27 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Szynka wiejska	51	20	3.42	4.06	0.18
Ogórek kiszony	1	10	0.03	0.02	0.23
Papryka czerwona	5	20	0.2	0.06	1.21
Mleko 2%	100	200	6	4	10
Kakao	9	3	0.69	0.33	0.33
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	345	533 *g*	13.59 *g*	13.7 *g*	40.95 *g*

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 20. 03. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, szynka wiejska, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kakao na mleku. Herbata owocowa z maliną.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami. Gulasz wieprzowy. Kasza jęczmienna. Brokuł gotowany. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron wieloziarnisty, mus jogurtowy, truskawki. Herbata owocowa z maliną.

WTOREK: 21. 03. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb orkiszowy, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa Zalewajka z kiełbasą. Rizotto z indyka. Sałatka: marchewka mini gotowana. Gruszka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy, truskawki, rodzynki, chrupki kukurydziane. Herbata czarna z cytryną.

ŚRODA: 22. 03. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane z siemieniem lnianym. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, rzodkiewka. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad: Zupa rosół z makaronem. Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka kapusta pekińska z papryką. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy, chałka drożdżowa. Herbata czarna z cytryną.

CZWARTEK: 23. 03. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Gruszka.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Pyzy z mięsem. Sałatka: rzodkiewka, szczypiorek, nasiona słonecznika. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny, truskawki, ciasteczka krakersy zwykłe. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 24 03. 2023r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, koperek, szczypiorek Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty. Paluszki rybne panierowane. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Słonecznik nasiona. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jagodowo - truskawkowy, Baton zbożowy na bazie płatków owsianych.. Herbata owocowa malinowa.

Makaron wieloziarnisty 35g skład: pełnoziarnista mąka **pszenna** makaronowa 100%, jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml (kwiat hibiskusa).

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml (kwiat hibiskusa).

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 20. 03. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło** 5g: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, szynka z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek kiszony 10g skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, papryka czerwona 20g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml (kwiat hibiskusa).
***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml skład: woda 44%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 36%, **masło** skład: **śmietanka** pasteryzowana, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, koncentrat pomidorowy 30% 2%, mąka tortowa typ 450 1% skład: mąka **pszenna**, papryka słodka i ostra mielona, lubczyk suszony. Gulasz wieprzowy 100g skład: wieprzowina szynka surowa 68%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 7%, mąka tortowa typ 450 4% skład: mąka

pszenna, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** fasola czerwona konserwowa 3% skład: fasola czerwona, woda, sól, czosnek 1%, papryka czerwona mielona, pieprz, lubczyk. Kasza jęczmienna 40g skład: kasza **jęczmienna** wiejska 95%, skład: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy. Brokuł gotowany 50g skład: brokuł różyczka, olej rzepakowy, bułka tarta skład: mąka **pszenna,** woda, sól, drożdże. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Makaron wieloziarnisty 35g skład: pełnoziarnista mąka **pszenna** makaronowa 100%, jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml (kwiat hibiskusa).

WTOREK: 21. 03. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, kiełbasa krakowska 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe(wieprzowe), dekstroza, cukier, przeciwutleniacze kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu 100g gotowego wyrobu wyprodukowano z 72g mięsa wieprzowego i z 22g mięsa wołowego, ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Pomarańcza 120g.

Obiad*:* Zupa zalewajka na kiełbasie 200ml skład: ziemniaki 27%, kiełbasa skład: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, żurek babuni 13% skład: woda, mąka **żytnia** czosnek, pietruszka korzeń, **seler korzeń**, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** marchew1%, czosnek1%, por, woda wodociągowa 35%, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek. Rizotto z indyka 200g skład: mięso gulaszowe z indyka 27%, ryż 21%, cebula 6%, pomidor 21%, fasola czerwona konserwowa 3% skład: fasola czerwona, woda, sól, pietruszka liście 5%, **śmietana** 18% 2% skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, mąka tortowa 2% skład: mąka **pszenna,** pieprz czarny mielony, kukurydza konserwowa 1%, fasola czerwona konserwowa 6% skład: fasola czerwona, woda, cukier, sól, czosnek, olej rzepakowy, koper ogrodowy, musztarda kielecka skład: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina. Surówka: marchewka mini gotowana 50g. Gruszka 100g. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy 150ml skład: mleko 2% 150ml, **masło1g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 82%**,** mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawka 40g. Chrupki kukurydziane – 10g skład: kasza kukurydziana 100% . Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

ŚRODA: 22. 03. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane,** siemię lniane skład **siemię** lniane 2g **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 8g, żółty ser 12g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek kiszony 10g skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, rzodkiewka 10g. Herbata czarna 150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie**:** Banan 70g.

Obiad: Zupa rosół drobiowy 200ml skład: mięso udziec z indyka 7%, wołowina szponder3%, skrzydło z indyka 3%, warzywa marchew 7%, **seler 7%,** pietruszka7%, por3%, cebula, woda wodociągowa 62%, pieprz czarny mielony, pietruszka liście 1%, lubczyk suszony. Makaron 40g skład: mąka makaronowa **pszenna**. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy. Pulpet wieprzowy 60g skład: wieprzowina łopatka 84%, , cebula 7%, bułka pszenna skład: mąka **pszenna,** woda, drożdże, sól, cukier, **jaja** 4%, pieprz. Sos pomidorowy 50g skład: woda wodociągowa 80%, mąka tortowa typ 450 8% skład: mąka **pszenna,** koncentrat pomidorowy 30% 8%, **śmietana** 18% 4% skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, pieprz. Surówka z kapusty pekińskiej 50g skład: kapusta pekińska46%, papryka 33%, marchew 8%, majonez kielecki 7% skład: olej rzepakowy, musztarda woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda żółtka **jaj,** cytryna, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150ml skład: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina 40g. Chałka drożdżowa – 30g skład: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, **mleko**, sól. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

CZWARTEK: 23. 03. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor cherry 20g. Kawa zbożowa 3g skład:(**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Gruszka 80g

Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem 200ml skład: woda wodociągowa 67%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), ryż biały 10%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, koncentrat pomidorowy 30%, 6%, pietruszka 1%, wieprzowina karkówka, lubczyk suszony. Pyzy z mięsem 200g skład: pyzy z mięsem 91% skład ziemniaki 48%, woda, skrobia ziemniaczana, grys ziemniaczany zawiera **S02**, mięso wołowe, mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, błonnik **owsiany,** cebula, bułka tarta skład: mąka **pszenna, żytnia**, woda, margaryna, oleje roślinne częściowo utwardzone rzepakowy, palmowy, woda emulgator E471 lecytyny z **soi,** sól, substancja konserwująca E202, aromat regulator kwasowości E 330barwnik annato, cukier, drożdże, sól, substancja zagęszczająca skrobia modyfikowana, ziemniaczana olej rzepakowy mąka **pszenna**, mieszanka przyprawy suszone warzywa marchew, pasternak, cebula, nać pietruszka w zmiennych proporcjach cebula6%, olej rzepakowy. Surówka: Rzodkiewka 50g skład: rzodkiewka 71%, szczypiorek 10%, lubczyk, nasiona słonecznika 10%, **śmietana** 18% 9% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej.** Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny 140g skład: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 40g. Krakersy lajkonik junior10g skład; mąka **pszenna,** olej rzepakowy, cukier, jęczmienny ekstrakt słodowy, sól, substancje spulchniające węglany amonu, węglany sodu, mleko pełne w proszku, drożdże. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

PIĄTEK: 24. 03. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 15g skład: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma. **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera 20g ser biały półtłusty skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka 10g, szczypiorek 3g, koperek 3g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie**:** Banan 80g.

Obiad*:* Zupa kapuśniak ze słodkiej kapust skład: woda wodociągowa 20%, kapusta biała 21%, kiełbasa wiejska skład: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, ziemniaki 20%, włoszczyzna 12% pietruszka, marchew, **seler**, por, koncentrat pomidorowy 30% 4 %, cebula 1%, koper 1%, mąka tortowa typ 450 skład: mąka **pszenna,** czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony. Paluszki rybne panierowane 65g skład: filet z **mintaja** 53%**,** panier sypki, mąka **pszenna,** sól, przyprawy, drożdże, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy. Surówka z kiszonej kapusty 50g skład: kapusta kiszona 57% skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%. Słonecznik nasiona10g skład: słonecznik łuskany.

Podwieczorek: Koktajl: czarne jagody 30g, truskawki 70g. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 40g skład; **zboża** 30% płatki **owsiane**, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, żurawina, cukier trzcinowy, olej

słonecznikowy, serwatka w proszku z **mleka**, lecytyny z **soi,** sól, ekstrakt **jęczmienny**, sól morska, naturalny aromat. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Poniedziałek 20 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Szynka wiejska	51	20	3.42	4.06	0.18
Ogórek kiszony	1	10	0.03	0.02	0.23
Papryka czerwona	5	20	0.2	0.06	1.21
Mleko 2%	100	200	6	4	10
Kakao	9	3	0.69	0.33	0.33
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	345	533 *g*	13.59 *g*	13.7 *g*	40.95 *g*

Poniedziałek 20 03 2023r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Truskawki	13	40	0.27	0.12	3.07
Makaron Pełnoziarnisty	121	35	5.32	0.46	23.8
Podsumowanie:	175	275 *g*	7.89 *g*	2.08 *g*	31.27 *g*

Wtorek 21 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2%	100	200	6	4	10
Chleb orkiszowy	87	35	2.91	2.07	15.47
Kiełbasa krakowska sucha	65	20	5.12	4.96	0
Ogórek zielony	3	20	0.14	0.02	0.6
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Pomarańcza	47	100	0.94	0.12	11.75
Podsumowanie:	355	549 *g*	15.68 *g*	15.38 *g*	41.08 *g*

Wtorek 21 03 2023r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Truskawki	13	40	0.27	0.12	3.07
Mleko 2% tłuszczu	75	150	4.95	3	7.2
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Rodzynki	9	3	0.09	0.01	2.38
Chrupki kukurydziane	37	10	0.82	0.18	8
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Podsumowanie:	173	366 *g*	7 *g*	3.36 *g*	29.68 *g*

Środa 22 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Mleko 2%	100	200	6	4	10
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Ser Gouda żółty	40	12	2.76	3.24	0.01
Ogórek kiszony	1	10	0.03	0.02	0.23
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Płatki owsiane	39	10	1.69	0.69	6.63
Siemię lniane	11	2	0.37	0.84	0.58
Banan	62	70	0.76	0.11	15.99
Podsumowanie:	364	511 *g*	14.49 *g*	13.06 *g*	48.63 *g*

Środa 22 03 2023r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Maliny	21	40	0.48	0.26	4.8
Chałka	100	30	2.34	2.1	17.94
Podsumowanie:	160	233 *g*	3.69 *g*	2.4 *g*	31.77 *g*

Czwartek 23 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2%	100	200	6	4	10
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Polędwica sopocka	22	20	3.8	0.66	0.26
pomidor cherry	4	20	0.2	0	0.78
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Gruszka (świeży owoc)	70	120	0.46	0.14	18.48
Podsumowanie:	336	566 *g*	13.81 *g*	9.91 *g*	48.89 *g*

Czwartek 23 03 2023r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata (parzona)	2	150	0.15	0	0.45
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Kefir naturalny	71	140	4.62	2.8	7
Truskawki	13	40	0.27	0.12	3.07
Krakersy	67	15	1.4	2.01	10.73
Podsumowanie:	154	348 *g*	6.47 *g*	4.93 *g*	21.52 *g*

Piątek 24 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2%	100	200	6	4	10
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Makaron jajeczny Nitki	21	15	0.74	0.11	4.31
Ser biały półtłusty	26	20	4	0.8	0.6
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Koperek	1	3	0.1	0.03	0.21
Banan	71	80	0.87	0.13	18.27
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Podsumowanie:	355	531 *g*	14.94 *g*	10.19 *g*	51.82 *g*

Piątek 24 03 2023r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Truskawki	22	70	0.47	0.21	5.38
Jagody	17	30	0.22	0.1	4.35
Baton zbożowy	154	40	1.4	2.76	30.4
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Podsumowanie:	199	290 *g*	2.09 *g*	3.07 *g*	41.62 *g*

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 13. 03. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, rzodkiewka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owoce leśne.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Łazanki z mięsem i kapustą. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kisiel wiśniowy, migdały płatki, Kajmaki: wafle deserowe, powidła śliwkowe. Herbata owoce leśne.

WTOREK: 14. 03. 2023r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb orkiszowy, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, szczypiorek, koperek. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Gulasz mięsno - warzywny. Kasza gryczana. Sałatka: ogórki kiszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: bułka kajzerka, masło, dżem truskawkowy. Soczek multiwitamina. Herbata czarna z cytryną.

ŚRODA: 15. 03. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, kiełbasa krakowska, papryka czerwona, oliwki czarne, sałata rukola. Kawa zbożowa na mleku. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Pomarańcza.
Obiad: Zupa grysikowa z mięsem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka marchewka ze śmietaną i rodzynką. Śliwka suszona. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron wieloziarnisty z musem jogurtowym, czarna jagoda, ziarna słonecznika. Herbata czarna z cytryną.

CZWARTEK: 16. 03. 2023r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, rzodkiewka. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Kubuś mus przecier owocowy.
Obiad*:* Zupa jarzynowa z ziemniakami. Klopsiki wieprzowe. Ryż biały. Sałatka: papryka czerwona. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy, żurawina, chrupki kukurydziane. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 17 03. 2023r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica z wędzarni, pomidor cherry, rzodkiewka Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki puree. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych. Kubuś mus.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny, truskawki, krakersy mini. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 13. 03. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło** 5g: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, żółty ser 15g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek kiszony 10g skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, rzodkiewka 10g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml (kwiat hibiskusa).

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml skład: woda 35%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 35%, por 7%, **śmietana** 18% 3% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, pietruszka 1%. Łazanki z mięsem i kapustą 200g skład: makaron bezjajeczny 33% skład mąka makaronowa **pszenna,** wieprzowina łopatka 18%, kapusta kiszona 18% skład: kapusta kiszona, sól, marchew, wołowina pieczeń 18%, cebula 9%, olej rzepakowy, papryka czerwona mielona, pieprz , ziele angielskie, liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 150ml skład: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia 40g. Wafle deserowe – 10g skład: **mąka pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Migdały płatki 5g skład: Produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam.** Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml (kwiat hibiskusa).

WTOREK: 14. 03. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **mleko, gluten** oraz **soję. mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 4g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera 15g ser biały półtłusty skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka 10g, szczypiorek 3g, koperek 3g. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

II Śniadanie: Banan 80g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny na wywarze z mięsa 200ml skład: **kasza jęczmienna** 15% przerobione ziarno **jęczmienia**, ziemniaki 15%, włoszczyzna 15% marchew, **seler,** pietruszka, por, pietruszka liście, woda wodociągowa 55%, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, pietruszka liście. Gulasz mięsno - warzywny 100g skład: wieprzowina szynka surowa 60%, bukiet warzyw kwiatowy 29%, (kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, cebula 4%, , pietruszka liście 5%, **śmietana** 18% 2% skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, mąka tortowa 2% skład: mąka **pszenna,** pieprz czarny mielony, kukurydza konserwowa 1%, fasola czerwona konserwowa 1% skład: fasola czerwona, woda, sól, czosnek, papryka czerwona mielona słodka i ostra, liść laurowy, ziele angielskie. Kasza **gryczana** biała 40g. Surówka: ogórki kiszone 50g skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Bułka kajzerka 35g skład: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże sól cukier, **masło 4g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, dżem truskawkowy 20g skład: Dżem o obniżonej zawartości cukru, produkt pasteryzowany, sporządzony z 40g owoców na 100g produktu, truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca pektyny, Soczek 200ml skład: soki z zagęszczonych soków 100% z jabłek 87%, czerwonych winogron 6%, wiśni 3,5%, czarnych porzeczek 2,5%, i truskawek 1%. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

ŚRODA: 15. 03. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata rukola 10g, kiełbasa krakowska 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe(wieprzowe), dekstroza, cukier, przeciwutleniacze kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu 100g gotowego wyrobu wyprodukowano z 72g mięsa wieprzowego i z 22g mięsa wołowego, papryka czerwona 15g, czarne oliwki 5g skład: oliwki bez pestek, 24%, woda, sól 1%, stabilizator glukonian żelazawy. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%** 200ml. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

***II Śniadanie*:** Pomarańcza 120g.

Obiad: Zupa grysikowa z mięsem 200ml skład: kasza kuskus 10% skład: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 25%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 47%, wieprzowina karkówka 17%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Filet z drobiu panierowany 60g skład: mięso z piersi kurczaka 68%, **jaja** kurze całe 11%, olej rzepakowy, bułka tarta 10%: skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony. Sałatka marchewka ze śmietana i rodzynkami 50g skład: marchewka 80%, **śmietana** 18% 11% skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, rodzynki 4% skład: **rodzynka, dwutlenek siarki**, cytryna1%, pieprz czarny mielony Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy. Śliwki suszone 20g. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Makaron wieloziarnisty 35g skład: pełnoziarnista mąka **pszenna** makaronowa 100%, jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda 25g, ziarna słonecznika 5g. Herbata czarna150 ml, cytryna 3g.

CZWARTEK: 16. 03. 2023r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 15g skład: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma. **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 4g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, żółty ser 15g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek kiszony 10g skład: skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, rzodkiewka 10g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Kubuś mus 100g skład: przecier z bananów 30%, jabłek 21%, truskawek 17%, soki z zagęszczonych soków jabłek 10%, marchwi 5%.

Obiad*:* Zupa jarzynowa 200ml skład: woda 42%, bukiet warzyw kwiatowy 23%, kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, ziemniaki 31%, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, pietruszka 1%, mąka tortowa skład: mąka pszenna, ziele angielskie. Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym 100g skład: wieprzowina szynka surowa 79%, bułka pszenna 4%, skład: mąka **pszenna,** woda, drożdże sól, cukier, jaja kurze 4%, cebula 4%, mąka tortowa 4% skład: mąka **pszenna, śmietana** 12% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** koper ogrodowy. Ryż biały 40g skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy. Surówka: papryka czerwona 50g Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 150ml skład: mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina 40g. Chrupki kukurydziane – 10g skład: grys kukurydziany, **żurawina** suszona 5g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

PIĄTEK: 17. 03. 2023r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, polędwica z wędzarni 20g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor cherry 20g, rzodkiewka 10g. Kakao 3g skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko, mleko2%** 200ml. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa zacierkowa skład: woda wodociągowa 66%, zacierka jajeczna 20% skład: mąka **pszenna**, **jaja,** woda przyprawa kurkuma, włoszczyzna 16% pietruszka, marchew, **seler**, por, pietruszka liście, wieprzowina karkówka 10%, pieprz czarny mielony. Filet z miruny panierowany 60g skład: filet z **miruny** 79%**, jaja** kurze 4%, olej rzepakowy 7%, bułka tarta 10% skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz. Ziemniaki puree 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy, **mleko** 2%. Surówka z kiszonej kapusty skład: kapusta kiszona 57% skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%. Kubuś mus 100g skład: Przeciery z bananów 30% jabłek 28%, truskawek 27%, soki z zagęszczonych soków jabłek 10%, marchwi 5%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 140g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g. Krakersy lajkonik junior10g skład; mąka **pszenna,** olej rzepakowy, cukier, jęczmienny ekstrakt słodowy, sól, substancje spulchniające węglany amonu, węglany sodu, mleko pełne w proszku, drożdże. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Poniedziałek 13 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Ser żółty	50	15	3.45	4.05	0.02
Ogórek kiszony	1	10	0.03	0.02	0.23
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	342	518 *g*	13.53 *g*	13.31 *g*	41.38 *g*

Poniedziałek 13 03 2023r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Wiśnie	20	40	0.4	0.12	4.87
Płatki migdałowe	30	5	1.17	2.5	0.83
Wafle tortowe	40	10	1.37	0.44	7.58
Powidła śliwkowe	44	20	0.2	0.04	10.6
Podsumowanie:	176	235 *g*	3.83 *g*	3.13 *g*	33.69 *g*

Wtorek 14 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
Rzodkiewka	3	20	0.14	0.02	0.68
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Ser biały półtłusty	26	20	4	0.8	0.6
Koperek	1	2	0.07	0.02	0.14
Szczypiorek	1	2	0.08	0.02	0.08
Płatki kukurydziane	60	15	1.16	0.05	13.32
Banan	62	70	0.76	0.11	15.99
Herbata (parzona) - Lipton	6	150	0.6	0	0
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Podsumowanie:	365	516 *g*	15.93 *g*	9.12 *g*	54.6 *g*

Wtorek 16 03 2023r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Bułka kajzerka	73	25	2.48	1.08	13.18
Masło 83%	15	2	0	1.66	0
Dżem truskawkowy	14	10	0.03	0.02	3.5
Sok Multiwitamina	100	200	0	0	24
Podsumowanie:	208	387 *g*	2.51 *g*	2.76 *g*	42.18 *g*

Środa 15 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata (parzona) - Lipton	6	150	0.6	0	0
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Rukola	1	5	0.13	0.03	0.18
Kiełbasa krakowska	34	20	4.02	1.94	0
Papryka czerwona	5	20	0.2	0.06	1.21
Oliwki czarne	6	5	0.03	0.66	0
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Pomarańcza	56	120	1.13	0.14	14.1
Podsumowanie:	345	566 *g*	15.77 *g*	11.91 *g*	43.79 *g*

Środa 15 03 2023r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Makaron pełnoziarnisty	119	35	5.25	1.12	20.3
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Jagody	14	25	0.19	0.08	3.62
Słonecznik ziarno	18	3	0.62	1.54	0.6
Podsumowanie:	192	263 *g*	8.36 *g*	4.25 *g*	28.92 *g*

Czwartek 16 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Ser żółty	40	12	2.76	3.24	0.01
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Ogórek kiszony	1	10	0.03	0.02	0.23
Makaron Nitki	21	15	0.74	0.11	4.31
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Mus Kubuś	69	100	1	0	15
Podsumowanie:	358	546 *g*	14.24 *g*	11.64 *g*	47.45 *g*

Czwartek 16 03 2023r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Maliny	21	40	0.48	0.26	4.8
Chrupki kukurydziane	37	10	0.82	0.18	8
Żurawina (suszona)	15	5	0.01	0.03	4.12
Orzechy ziemne	65	10	2.4	5	2.2
Podsumowanie:	180	225 *g*	4.4 *g*	5.5 *g*	28.93 *g*

Piątek 17 03 2023r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
pomidor cherry	4	20	0.2	0	0.78
Polędwica z wędzarni	26	20	4.8	0.6	0.2
Kakao	9	3	0.69	0.33	0.33
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	320	533 *g*	15.61 *g*	10.17 *g*	40.26 *g*

Piątek 17 03 2023r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jogurt naturalny	97	140	6.44	4.2	8.12
Truskawki	13	40	0.27	0.12	3.07
Krakersy	44	10	0.93	1.34	7.15
Podsumowanie:	160	340 *g*	7.64 *g*	5.66 *g*	19.84 *g*

Poniedziałek 19 09 2022r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło ekstra	37	5	0.04	4.13	0.04
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Pomidor	4	20	0.18	0.04	0.82
Rukola	1	3	0.08	0.02	0.11
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Śliwka (świeży owoc)	44	90	0.54	0.27	10.53
Szynka wędzona	27	20	3.42	1.4	0.18
Podsumowanie:	318	536 *g*	14.03 *g*	10.8 *g*	41.43 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Masło ekstra	30	4	0.03	3.3	0.03
Mleko 2% tłuszczu	75	150	4.95	3	7.2
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Maliny	16	30	0.36	0.2	3.6
Wafle tortowe	40	10	1.37	0.44	7.58
Powidła śliwkowe	44	20	0.2	0.04	10.6
Podsumowanie:	247	374 *g*	7.6 *g*	7.01 *g*	38.82 *g*

Wtorek 20 09 2022r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Masło ekstra	37	5	0.04	4.13	0.04
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Ser biały półtłusty	26	20	4	0.8	0.6
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Płatki kukurydziane	60	15	1.16	0.05	13.32
Gruszka (świeży owoc)	46	80	0.3	0.1	12.32
Podsumowanie:	353	513 *g*	14.78 *g*	9.88 *g*	51.76 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Makaron Spaghetti	128	35	4.55	1.12	24.5
Warzywa mix	32	50	1.25	0.65	4.55
Przecier pomidorowy	12	50	0.66	0.09	2.69
Czosnek	2	1	0.06	0.01	0.33
Cebula (świeża)	1	2	0.02	0	0.19
Bazylia - liście	0	1	0.03	0.01	0.03
Ser żółty	52	15	3.9	4.05	0.02
Pomidor	2	10	0.09	0.02	0.41
Podsumowanie:	235	314 *g*	10.57 *g*	5.94 *g*	34.2 *g*

Środa 21 09 2022r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło ekstra	37	5	0.04	4.13	0.04
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Kiełbasa krakowska	34	20	4.02	1.94	0
pomidor cherry	4	20	0.2	0	0.78
Rzodkiewka	1	5	0.03	0.01	0.17
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	327	528 *g*	14.27 *g*	11.15 *g*	41.79 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Kasza kuskus	120	35	4.66	0.59	23.77
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Ogórek zielony	3	20	0.14	0.02	0.6
Papryka czerwona	3	10	0.1	0.03	0.6
Koperek	1	3	0.1	0.03	0.21
Słonecznik ziarno	29	5	1.04	2.57	1
Podsumowanie:	197	273 *g*	8.34 *g*	4.75 *g*	30.58 *g*

Czwartek 22 09 2022r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Masło ekstra	30	4	0.03	3.3	0.03
Ser Gouda żółty	34	10	2.3	2.7	0.01
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Ogórek kiszony	1	10	0.03	0.02	0.23
Rzodkiewka	1	5	0.03	0.01	0.17
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Płatki owsiane	39	10	1.69	0.69	6.63
Siemię lniane	11	2	0.37	0.84	0.58
Banan	62	70	0.76	0.11	15.99
Podsumowanie:	360	501 *g*	14.44 *g*	12.48 *g*	48.87 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Makaron świderki	123	35	4.55	0.49	24.5
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Jagody	17	30	0.22	0.1	4.35
Podsumowanie:	181	265 *g*	7.07 *g*	2.09 *g*	33.25 *g*

Piątek 23 09 2022r
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło ekstra	37	5	0.04	4.13	0.04
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Szynka	19	20	3.4	0.6	0
Ogórek zielony	3	20	0.14	0.02	0.6
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Winogrona zielone	55	80	0.58	0.13	14.48
Kakao	9	3	0.69	0.33	0.33
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Podsumowanie:	319	526 *g*	14.6 *g*	10.17 *g*	43.13 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Kefir naturalny	61	120	3.96	2.4	6
Truskawki	13	40	0.27	0.12	3.07
Krakersy	67	15	1.4	2.01	10.73
Żurawina (suszona)	15	5	0.01	0.03	4.12
Podsumowanie:	162	330 *g*	5.64 *g*	4.55 *g*	25.42 *g*

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 12. 09. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
II Śniadanie**:** Śliwka.
Obiad: Zupa Ziemniaczana z porami. Spaghetti warzywne z mięsem. Makaron. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Kajmaki: wafle deserowe z powidłami śliwkowymi. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

WTOREK: 13. 09. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, szynka wiejska, papryka czerwona. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny. Makaron ze szpinakiem, ser biały. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Ryż, jogurt naturalny, czarne jagody, żurawina. Herbata owocowa dzika roża.

ŚRODA: 14. 09. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor cherry, rzodkiewka. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie**:** Gruszka.
Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki puree. Sałatka mizeria. Brzoskwinia. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy, truskawki, chrupki kukurydziane. Herbata owocowa malinowa.

CZWARTEK: 15. 09. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, pasta rybna filet śledziowy z jajkiem, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa dzika róża.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa jarzynowa. Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym. Kasza kuskus. Kompot z owoców mieszanych. Kubuś mus tubka.
Podwieczorek: Deser: Makaron świderki, jogurt naturalny, borówka amerykańska, malina świeża. Herbata owocowa dzika róża.

PIĄTEK: 16. 09. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica z wędzarni, ogórek świeży, szczypiorek. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie**:** Winogrono.
Obiad*:* Zupa grysikowa z kaszą kuskus. Paluszki rybne panierowane. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny z musem truskawkowym, krakersy. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 12. 09. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło** 5g: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, żółty ser 15g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), podpuszczka mikrobiologiczna, pomidor 20g, rzodkiewka 5g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml (kwiat hibiskusa).

***II Śniadanie*:** Śliwka 80g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml skład: woda 35%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 35%, por 7%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, pietruszka 1%. Makaron spaghetti 40g skład: makaron bezjajeczny 94% mąka makaronowa pszenna, olej rzepakowy 6%, woda 50g. Spaghetti warzywno - mięsne 100g skład: wieprzowina szynka surowa 35%, mięso gulaszowe wołowe 15%, pomidor 15%, papryka czerwona 10%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), koncentrat pomidorowy 30% 7%, cebula 5%, mąka tortowa 450 2% skład mąka **pszenna**, olej rzepakowy 2%, czosnek, bazylia, oregano, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy skład: woda wodociągowa 150g, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina 30g. Wafle deserowe – 10g skład: **mąka pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Migdały 3g skład: produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml (kwiat hibiskusa).

WTOREK: 13. 09. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane 100%,** siemię lniane 2g skład **siemię** lniane **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno - żytni 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 4g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, szynka wiejska 18g skład: wędzonka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa, wędzona, parzona, mięso wieprzowe 77%, woda, sól, stabilizatory di-i trifosforany, skrobia modyfikowana, hydrolizat białka **sojowego**, substancja zagęszczające E 407, E 415, błonnik ziemniaczany przeciwutleniacz E 316, wzmacniacz smaku E 621 ekstrakty przyprawy z **selerem**, aromaty, substancja konserwująca, azotyn sodu, papryka 20g. Herbata owocowa dzika roża 150 ml(owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny na mięsie 200ml skład: wieprzowina karkówka 20%, **kasza jęczmienna** 6% przerobione ziarno **jęczmienia**, ziemniaki 12%, włoszczyzna 10% marchew, **seler,** pietruszka, por, pietruszka liście, woda wodociągowa 52%, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie. Makaron ze szpinakiem i serem 200g skład: szpinak mrożony43%, ser biały półtłusty 295 skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, makaron bezjajeczny 24% mąka makaronowa **pszenna,** olej rzepakowy 2%, czosnek, bazylia. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: ryż 30g skład: ryż biały 100%, jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda 25g. **żurawina** 3g, Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

ŚRODA: 14. 09. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, kiełbasa krakowska 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe(wieprzowe), dekstroza, cukier, przeciwutleniacze kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu 100g gotowego wyrobu wyprodukowano z 72g mięsa wieprzowego i z 22g mięsa wołowego, pomidor cheryy 20g, rzodkiewka 5g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%** 200ml. Herbata owocowa dzika roża 150g(owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie**:** Gruszka 80g.

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 200ml skład: ryż 6%, wieprzowina łopatka 24%, ogórki kiszone 20% skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, włoszczyzna 9% marchew, pietruszka, **seler**, por, czosnek 1g, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, ziele angielskie, pieprz czarny mielony. Kotlet drobiowy 60g skład: mięso z piersi kurczaka 68%, **jajka** 11%, bułka tarta 10% mąka **pszenna**, woda, drożdże sól, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony. Ziemniaki 100g skład: ziemniaki, **mleko** 2%, koper ogrodowy. Sałatka mizeria z ogórka ze śmietaną 50g skład: ogórek 80%, **śmietana** 18% 10% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** szczypiorek. Brzoskwinia 100g. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy skład: mleko 2% 150ml, **masło**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 82%**,** mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawka 40g. Chrupki kukurydziane – 10g skład: kasza kukurydziana 100% . Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

CZWARTEK: 15. 09. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 15g skład: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma. **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 4g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%**,** pasta **rybna** 15g skład: filet ze śledzia, woda, koncentrat pomidorowy17%, cukier, musztarda, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, skrobia modyfikowana, olej rzepakowy, sól, mąka **pszenna,** mieszanka przypraw, naturalny aromat papryki. **Jajka** 12g, rzodkiewka 10g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Banan 80g.

Obiad*:* Zupa jarzynowa z mięsem 200g skład: woda wodociągowa 37%, ziemniaki 23%, kalafior, brokuł różyczka, marchew, wieprzowina karkówka 17%, **śmietana** 12% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, **mąka tortowa**, pietruszka liście, pieprz, ziele angielski, liść laurowy. Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 60g skład: mięso z piersi kurczaka 87%, bułka pszenna 4% skład; mąka **pszenna,** woda, drożdże, sól, cukier, **jaja** kurze, cebula. 4%, pieprz czarny mielony, woda 80%, mąka tortowa skład mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 8%, **śmietana** 12% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz. Kasza kuskus 40g skład: 100% z **pszenicy** durum, olej rzepakowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: makaron świderki 35g skład: mąka makaronowa **pszenna**, produkt może zawierać **soję,** jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych**,** borówka 20g, malina 20g. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

PIĄTEK: 16. 09. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość

tłuszczu 83%, sałata 10g, szynka wiejska 20g skład: wędzonka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa, wędzona, parzona, mięso wieprzowe 77%, woda, sól, stabilizatory di-i trifosforany, skrobia modyfikowana, hydrolizat białka **sojowego**, substancja zagęszczające E 407, E 415, błonnik ziemniaczany przeciwutleniacz E 316, wzmacniacz smaku E 621 ekstrakty przyprawy z **selerem**, aromaty, substancja konserwująca, azotyn sodu, ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Kakao 3g skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko, mleko2%** 200ml. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Winogrono 80g.

***Obiad**:* Zupa ogórkowa grysikowa skład: woda wodociągowa 58%, kasza kuskus18% kasza z **pszenicy** durum, włoszczyzna 21% pietruszka, marchew, **seler**, por, **masło** 82% śmietanka pasteryzowana, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Paluszki rybne 65g skład: filet z **mintaja 53%** panier sypki **mąka pszenna,** sól, przyprawy, drożdże, woda, olej rzepakowy, **mąka pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana sól. Ziemniaki 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy. Surówka z kiszonej kapusty skład: kapusta kiszona 57% skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g. Krakersy lajkonik junior10g skład; mąka **pszenna,** olej rzepakowy, cukier, jęczmienny ekstrakt słodowy, sól, substancje spulchniające węglany amonu, węglany sodu, mleko pełne w proszku, drożdże. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 12. 09. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło** 5g: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, żółty ser 15g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), podpuszczka mikrobiologiczna, pomidor 20g, rzodkiewka 5g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml (kwiat hibiskusa).

***II Śniadanie*:** Śliwka 80g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml skład: woda 35%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), ziemniaki 35%, por 7%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz 1%, pietruszka 1%. Makaron spaghetti 40g skład: makaron bezjajeczny 94% mąka makaronowa pszenna, olej rzepakowy 6%, woda 50g. Spaghetti warzywno - mięsne 100g skład: wieprzowina szynka surowa 35%, mięso gulaszowe wołowe 15%, pomidor 15%, papryka czerwona 10%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (marchew, **seler,** pietruszka, por), koncentrat pomidorowy 30% 7%, cebula 5%, mąka tortowa 450 2% skład mąka **pszenna**, olej rzepakowy 2%, czosnek, bazylia, oregano, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona mielona słodka i ostra. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy skład: woda wodociągowa 150g, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, malina 30g. Wafle deserowe – 10g skład: **mąka pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Migdały 3g skład: produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam**. Herbata owocowa kwiat hibiskusa 150ml (kwiat hibiskusa).

WTOREK: 13. 09. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane 100%,** siemię lniane 2g skład **siemię** lniane **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno - żytni 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 4g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, szynka wiejska 18g skład: wędzonka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa, wędzona, parzona, mięso wieprzowe 77%, woda, sól, stabilizatory di-i trifosforany, skrobia modyfikowana, hydrolizat białka **sojowego**, substancja zagęszczające E 407, E 415, błonnik ziemniaczany przeciwutleniacz E 316, wzmacniacz smaku E 621 ekstrakty przyprawy z **selerem**, aromaty, substancja konserwująca, azotyn sodu, papryka 20g. Herbata owocowa dzika roża 150 ml(owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny na mięsie 200ml skład: wieprzowina karkówka 20%, **kasza jęczmienna** 6% przerobione ziarno **jęczmienia**, ziemniaki 12%, włoszczyzna 10% marchew, **seler,** pietruszka, por, pietruszka liście, woda wodociągowa 52%, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie. Makaron ze szpinakiem i serem 200g skład: szpinak mrożony43%, ser biały półtłusty 295 skład: **mleko** pasteryzowane żywe kultury bakterii **mlekowych**, makaron bezjajeczny 24% mąka makaronowa **pszenna,** olej rzepakowy 2%, czosnek, bazylia. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: ryż 30g skład: ryż biały 100%, jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda 25g. **żurawina** 3g, Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

ŚRODA: 14. 09. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, kiełbasa krakowska 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe(wieprzowe), dekstroza, cukier, przeciwutleniacze kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu 100g gotowego wyrobu wyprodukowano z 72g mięsa wieprzowego i z 22g mięsa wołowego, pomidor cheryy 20g, rzodkiewka 5g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%** 200ml. Herbata owocowa dzika roża 150g(owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie**:** Gruszka 80g.

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 200ml skład: ryż 6%, wieprzowina łopatka 24%, ogórki kiszone 20% skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, włoszczyzna 9% marchew, pietruszka, **seler**, por, czosnek 1g, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, ziele angielskie, pieprz czarny mielony. Kotlet drobiowy 60g skład: mięso z piersi kurczaka 68%, **jajka** 11%, bułka tarta 10% mąka **pszenna**, woda, drożdże sól, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony. Ziemniaki 100g skład: ziemniaki, **mleko** 2%, koper ogrodowy. Sałatka mizeria z ogórka ze śmietaną 50g skład: ogórek 80%, **śmietana** 18% 10% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** szczypiorek. Brzoskwinia 100g. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80%, owoce mrożone 18% truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy skład: mleko 2% 150ml, **masło**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 82%, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawka 40g. Chrupki kukurydziane – 10g skład: kasza kukurydziana 100% . Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

CZWARTEK: 15. 09. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 15g skład: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma. **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 4g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, pasta **rybna** 15g skład: filet ze śledzia, woda, koncentrat pomidorowy17%, cukier, musztarda, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, skrobia modyfikowana, olej rzepakowy, sól, mąka **pszenna,** mieszanka przypraw, naturalny aromat papryki.

Jajka 12g, rzodkiewka 10g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Banan 80g.

Obiad*:* Zupa jarzynowa z mięsem 200g skład: woda wodociągowa 37%, ziemniaki 23%, kalafior, brokuł różyczka, marchew, wieprzowina karkówka 17%, **śmietana** 12% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, **mąka tortowa**, pietruszka liście, pieprz, ziele angielski, liść laurowy. Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 60g skład: mięso z piersi kurczaka 87%, bułka pszenna 4% skład; mąka **pszenna,** woda, drożdże, sól, cukier, **jaja** kurze, cebula. 4%, pieprz czarny mielony, woda 80%, mąka tortowa skład mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 8%, **śmietana** 12% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz. Kasza kuskus 40g skład: 100% z **pszenicy** durum, olej rzepakowy. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 80% , owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: makaron świderki 35g skład: mąka makaronowa **pszenna**, produkt może zawierać **soję,** jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, borówka 20g, malina 20g. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

PIĄTEK: 16. 09. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, szynka wiejska 20g skład: wędzonka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa, wędzona, parzona, mięso wieprzowe 77%, woda, sól, stabilizatory di-i trifosforany, skrobia modyfikowana, hydrolizat białka **sojowego**, substancja zagęszczające E 407, E 415, błonnik ziemniaczany przeciwutleniacz E 316, wzmacniacz smaku E 621 ekstrakty przyprawy z **selerem**, aromaty, substancja konserwująca, azotyn sodu, ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Kakao 3g skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko, mleko2%** 200ml. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie**:** Winogrono 80g.

Obiad*:* Zupa ogórkowa grysikowa skład: woda wodociągowa 58%, kasza kuskus18% kasza z **pszenicy** durum, włoszczyzna 21% pietruszka, marchew, **seler**, por, **masło** 82% śmietanka pasteryzowana, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Paluszki rybne 65g skład: filet z **mintaja 53%** panier sypki **mąka pszenna,** sól, przyprawy, drożdże, woda, olej rzepakowy, **mąka pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana sól. Ziemniaki 100g skład: ziemniaki, koper ogrodowy. Surówka z kiszonej kapusty skład: kapusta kiszona 57% skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, olej rzepakowy rafinowany 4%, cebula 6%, cukier, pieprz. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa80%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g. Krakersy lajkonik junior10g skład; mąka **pszenna,** olej rzepakowy, cukier, jęczmienny ekstrakt słodowy, sól, substancje spulchniające węglany amonu, węglany sodu, mleko pełne w proszku, drożdże. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 05. 09. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad: Zupa Zacierkowa. Klopsiki wieprzowe w sosie. Kasza kuskus. Surówka: kapusta pekińska. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny, maliny. Kajmaki: wafle z powidłami śliwkowymi. Herbata owocowa malinowa.

WTOREK: 06. 09. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa rosół z makaronem. Schab gotowany w sosie koperkowym. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka: bukiet warzyw gotowany. Orzechy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kasza jaglana, jogurt naturalny, borówka amerykańska, rodzynki. Herbata owocowa dzika roża.

ŚRODA: 07. 09. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa otroczna, papryka czerwona, ogórek kiszony. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Śliwka.
Obiad: Zupa krupnik jęczmienny. Łazanki z mięsem. Sałatka marchew gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń czekoladowy, maliny świeże, żurawina, biszkopty. Herbata owocowa malinowa.

CZWARTEK: 08. 09. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, rzodkiewka. Herbata owocowa dzika róża.
II Śniadanie: Winogrono.
Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy tradycyjny. Befsztyk z cebulką. Ziemniaki z koperkiem. Surówka pomidor ze szczypiorkiem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron pełnoziarnisty, jogurt naturalny, borówka amerykańska. Herbata owocowa dzika róża.

PIĄTEK: 09. 09. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica z wędzarni, pomidor cherry. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Śliwka.
Obiad*:* Zupa krem brokułowy. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki. Surówka z marchewki. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z musem truskawkowym, krakersy. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 29. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad: Zupa Rosół z lanymi kluskami. Kotlet mielony wieprzowy. Ziemniaki z koperkiem. Surówka: mizeria z ogórka ze śmietaną. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kasza kuskus, jogurt naturalny, kiwi, banan, płatki migdałowe. Herbata owocowa malinowa.

WTOREK: 30. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica z wędzarni, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie: Śliwka.
Obiad*:* Zupa koperkowa z ziemniakami. Kurczak w potrawce. Ryż. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy, truskawki, borówka amerykańska, biszkopty. Herbata owocowa dzika roża.

ŚRODA: 31. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, szynka, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Brzoskwinia.
Obiad: Zupa brokułowa z makaronem. Ziemniaki. Kotlet schabowy. Sałatka marchew gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem, borówka amerykańska, orzechy. Herbata owocowa dzika roża.

CZWARTEK: 25. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie: Winogrono.
Obiad*:* Zupa koperkowa z makaronem. Pulpety z piersi indyka w sosie pomidorowym. Ryż. Surówka buraczki duszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kisiel naturalny wiśniowy. Kajmaki: Wafle tortowe z masą śliwkową. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 26. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy na mięsie drobiowym. Ryba w sosie koperkowo - śmietanowym. Ziemniaki. Surówka z marchewki i jabłka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z musem truskawkowym, rodzynki, krakersy. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAŁEK: 29. 08. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło** 5g: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, żółty ser 20g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), podpuszczka mikrobiologiczna, **jajko** 12g, pomidor cherry 20g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Arbuz 120g.

Obiad: Zupa rosół z lanymi kluskami 200ml skład: kaczka tuszka 48g, **jajka** 1,8g, mąka **pszenna** 1,2g, woda 90,2g, marchew 24g, **seler** 4g, pietruszka 12g, por 2g, cebula 2g, sól 2g, natka pietruszki 2g. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki jadalne 100g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,3g, koper 0,1g. Kotlet mielony 50g skład: łopatka wieprzowa 50g, czerstwa bułka 5g (mąka **pszenna, jaja,** drożdże sól), **jaja** 1,5g, olej rzepakowy, bułka tarta (gluten wysuszone i zmielone pieczywo pszenne zwykłe i wyborowe): skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, sól, cukier, sól o obniżonej zawartości sodu 0,5g. Surówka: Mizeria z ogórka 50g skład: ogórek świeży 40g, śmietana 18% 10g śmietana pasteryzowana, żywe kultury bakterii **mlekowych**. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Kasz kuskus 30g skład: 100% semolina, rozdrobnione ziarna z **pszenicy** durum 100%, jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, kiwi 25g, banan 15g, płatki migdałowe 5g produkt może zawierać śladowe ilości **orzeszków ziemnych** innych **orzechów** oraz **sezam**. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

WTOREK: 30. 08. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 15g skład: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma. **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 4g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, polędwica z wędzarni 15g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony 10g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika roża 150 ml(owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Śliwka 80g.

Obiad*:* Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml skład: ziemniaki 30g, marchew 15g, **seler 10g,** pietruszka korzeń 15g, por 10g, **śmietana** 18% 5,6g skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej, masło** ekstra 82% skład: **śmietanka** pasteryzowana 4g, koper 14g, pieprz 0,4g, woda wodociągowa 96g. Ryż 100g skład: ryż biały 40g, sól o obniżonej zawartości sodu, 0,2g woda 60g. Kurczak w potrawce 100g skład: polędwica z piersi kurczaka 50g, marchew 15g, pietruszka 10g, **seler** 5g, por 5g, **masło** ekstra 82% skład: **śmietanka** pasteryzowana 10g. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z truskawkami skład: **mleko2%** 150ml, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, truskawka 25g, borówka amerykańska 20g. Biszkopty skład: **mąka pszenna** 40g, olej roślinny rzepakowy 5g, drożdże 5g**, jaja** 12g, **mleko** 2% 0,04g, żurawina 3g skład: produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam**. Herbata owocowa dzika roża150ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

ŚRODA: 31. 08. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane 100%,** siemię lniane 2g skład **siemię** lniane **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, kiełbasa krakowska 15g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe(wieprzowe), dekstroza, cukier, przeciwutleniacze kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu 100g gotowego wyrobu wyprodukowano z 72g mięsa wieprzowego i z 22g mięsa wołowego, papryka czerwona 10g, ogórek kiszony 10g. Herbata owocowa dzika roża 150g(owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Brzoskwinia 80g.

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 200ml skład: kurczak tuszka 30g makaron 25g, brokuły 30g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, **seler** 10g, por 5g, **masło** ekstra 82% skład: **śmietanka** pasteryzowana 2g, śmietana 12% 5,6g śmietana pasteryzowana, żywe kultury bakterii **mlekowych**, woda 72,4g. Kotlet schabowy 50g skład: schab wieprzowy 50g, **jaja** 3g, olej rzepakowy, bułka tarta 5g (gluten wysuszone i zmielone pieczywo pszenne zwykłe i wyborowe): skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, sól, cukier, sól o obniżonej zawartości sodu 0,1g, pieprz czarny mielony 0,1g. Ziemniaki puree 100g skład: ziemniaki jadalne 95g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,3g, **mleko** 2% 3g, **masło** ekstra 82% 1,6g skład: **śmietanka** pasteryzowana. Sałatka marchew gotowana 50g skład: marchew 41,5g, **masło** ekstra 82% 2,5g skład: **śmietanka** pasteryzowana, mąka **pszenna** 2g, woda 4g. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem skład: **mąka pszenna**, **mleko** 2%, **jajko**, cukier trzcinowy, ser biały półtłusty skład: (**mleko**, kultury bakterii mlekowych) z musem: jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, borówka amerykańska, **orzechy** Produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam**. Herbata owocowa dzika róża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 22. 08. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.

***II Śniadanie*:** Śliwka.

Obiad: Zupa Zacierkowa. Pyzy ziemniaczane z mięsem. Surówka: z kapusty pekińskiej. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny, truskawki, orzechy, chrupki kukurydziane. Herbata owocowa malinowa.

WTOREK: 23. 08. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, pomidor cherry. Herbata owocowa dzika roża.

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad*:* Zupa zalewajka. Kluski leniwe. Mus truskawkowy. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista, masło, sałata, ser żółty, ogórek kiszony, rzodkiewka. Herbata owocowa dzika roża.

ŚRODA: 24. 08. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, polędwica z wędzarni, papryka kolorowa. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad: Zupa ogórkowa. Gulasz wieprzowy. Kasza jęczmienna. Sałatka z pomidorów. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron pełnoziarnisty, jogurt naturalny, czarne jagody, żurawina. Herbata owocowa dzika roża.

CZWARTEK: 25. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Winogrono.
***Obiad**:* Zupa koperkowa z makaronem. Pulpety z piersi indyka w sosie pomidorowym. Ryż. Surówka buraczki duszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Kisiel naturalny wiśniowy. Kajmaki: Wafle tortowe z masą śliwkową. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 26. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Banan.
***Obiad**:* Zupa krupnik ryżowy na mięsie drobiowym. Ryba w sosie koperkowo - śmietanowym. Ziemniaki. Surówka z marchewki i jabłka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z musem truskawkowym, rodzynki, krakersy. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

WTOREK: 16. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, ser żółty, jajko, pomidor cherry. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad: Zupa Pomidorowa z makaronem. Ziemniaki z koperkiem. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach. Surówka: warzywa gotowane na parze. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek: Deser: kasza kuskus z musem jogurtowym, borówka amerykańska, rodzynki. Herbata owocowa dzika róża.

ŚRODA: 17. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie: Śliwka.
***Obiad**:* Zupa krem z cukini. Pulpety z indyka w sosie pomidorowym. Ryż pełnoziarnisty. Sałatka: wiosenna. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek: Deser: Kisiel wiśniowy. Ciasto drożdżowe z żurawiną. Herbata owocowa dzika roża.

Czwartek: 18. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, szynka wiejska, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie**:** Winogron.
Obiad: Zupa grochowa. Schab wieprzowy w sosie własnym. Kasza jęczmienna. Sałatka buraczki czerwone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron pełnoziarnisty z musem jogurtowym, czarne jagody. Herbata owocowa dzika roża.

PIĄTEK: 19. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie**:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa jarzynowa. Ryba pieczona w sosie greckim. Ziemniaki z koperkiem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z musem truskawkowym, krakersy. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

WTOREK: 16. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło** 5g: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, żółty ser 15g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), podpuszczka mikrobiologiczna, **jajko** 12g, pomidor cherry 20g. Kakao 3g skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko, mleko2%** 200ml. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.
II Śniadanie**:** Arbuz 120g.
Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 200ml skład: skrzydło z indyka 35g, **masło** 82%2g skład: śmietanka pasteryzowana, makaron 25g, woda 72,7g, marchew 20g, **seler** 10g, pietruszka 15g, por 10g, **śmietana** 18% 5,6g skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** koncentrat pomidorowy 28%-30% 10g, bazylia suszona 1,1g, pieprz czarny mielony 0,6g. mąka pszenna 2g. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki jadalne 100g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,3g, koper 0,1g. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 60g skład: schab wieprzowy, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta: skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony. Surówka: warzywa gotowane na parze 50g skład:

brokuły 20g, kalafior 20g,marchew 10g, **masło** 82%2g skład: śmietanka pasteryzowana. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Kasz kuskus 30g skład: 100% semolina, rozdrobnione ziarna z **pszenicy** durum 100%, jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, borówka amerykańska 25g, rodzynki 5g produkt może zawierać śladowe ilości **orzeszków ziemnych** innych **orzechów** oraz **sezam**. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

ŚRODA: 17. 08. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki 15g skład: semolina mąka z **pszenicy** durum, mąka z **pszenicy** zwyczajnej, pełnoziarnista masa **jajowa** 13% (odpowiednio proporcje 3 jaja na kg mąki), przyprawa kurkuma. **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 4g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera 15g ser biały półtłusty skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka 10g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika roża 150 ml(owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Śliwka 80g.

Obiad*:* Zupa krem z cukini 200ml skład: cukinia 60g, ziemniaki 30g, marchew 25g, **seler 5g,** pietruszka korzeń 10g, por 3g, cebula 3g, **śmietana** 18% 1,2g skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej, masło** ekstra 82% skład: **śmietanka** pasteryzowana 5g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,1g, woda wodociągowa 57,7g. Ryż pełnoziarnisty 100g skład: ryż pełnoziarnisty 40g, sól o obniżonej zawartości sodu, 0,2g woda 60g. Sos pomidorowy 20g skład: woda 7,4g, koncentrat pomidorowy 28-30%2,1g, mąka **pszenna** 0,5g, kasz manna 0,5g. Pulpety z indyka 70g skład: mięso z indyka 65g, czerstwa bułka (mąka **pszenna, jaja**, drożdże sól) 5g, **jajka** 3,6g, kasza manna 0,5g. Surówka wiosenna 50g skład: sałata 20g, pomidor 8,5g, ogórek 8,5g, cebula 5g, papryka zółta5g, sok ze świeżej cytryny 2g, oliwa z oliwek 1g. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: woda wodociągowa 150g, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia 40g. Ciasto drożdżowe skład: **mąka pszenna** 40g, olej roślinny rzepakowy 5g, drożdże 5g**, jaja** 12g, **mleko** 2% 0,04g, żurawina 3g skład: produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam**. Herbata owocowa dzika roża150ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

CZWARTEK: 18. 08. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane 15g skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko** oraz **soję**. **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, kiełbasa krakowska 15g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe(wieprzowe), dekstroza, cukier, przeciwutleniacze kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu 100g gotowego wyrobu wyprodukowano z 72g mięsa wieprzowego i z 22g mięsa wołowego, ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika roża 150g(owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie**:** Winogron 80g.

Obiad: Zupa grochowa 200ml skład: kiełbasa śląska 35g skład: mięso wieprzowe 51% mięso wołowe 27%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik **pszenny,** sól, izolator białka **sojowego**, białko kolagenowe wieprzowe, aromaty i ekstrakty przypraw wzmacniacz smaku E-621przyprawy, glukoza stabilizator E -451, regulator kwasowości E -262, przeciwutleniacze E-316, E -301, ziemniaki 40g, marchew 10g, pietruszka korzeń 5g, **seler** 5g, por 5g, czosnek 1g, groch nasiona 25g, woda 74g, majeranek, pieprz czarny mielony, natka pietruszki. Schab wieprzowy w sosie własnym 60g skład: schab wieprzowy 60g, **masło** ekstra 82% skład: **śmietanka** pasteryzowana 2g. Kasza jęczmienna 100g skład: 100% kaszy **jęczmiennej** 40g, sól o obniżonej zawartości sodu, 0,3g, woda 60g. Sałatka buraki czerwone 50g skład: buraki 35g, jabłka 14g, cebula 1,5g oliwa z oliwek 0,5g. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Deser: makaron pełnoziarnisty 35g skład: mąka makaronowa **pszenna**, produkt może zawierać **soję,** jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych,

czarna jagoda 25g. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

PIĄTEK: 19. 08. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, szynka wiejska 20g skład: wędzonka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa, wędzona, parzona, mięso wieprzowe 77%, woda, sól, stabilizatory di-i trifosforany, skrobia modyfikowana, hydrolizat białka **sojowego**, substancja zagęszczające E 407, E 415, błonnik ziemniaczany przeciwutleniacz E 316, wzmacniacz smaku E 621 ekstrakty przyprawy z **selerem**, aromaty, substancja konserwująca, azotyn sodu, pomidor 25g, szczypiorek 3g. Kakao 3g skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko, mleko2%** 200ml. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa warzywny mix skład: woda wodociągowa 80g, mieszanka 7 skł 50g (marchew, pietruszka, **seler**, groszek zielony, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, por), kasza manna 3g skład: drobnoziarnista kasza z ziaren **pszenicy,** udziec z indyka 40g, **masło** 82% Jogurt naturalny 2% 8g, **śmietana** 12% 10g skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony. Ryba pieczona w sosie greckim 200g skład: filet z **miruny 100g**, czerstwa bułka (mąka **pszenna, jaja**, drożdże sól) 5g, **jajka** 3g, bułka tarta 5g (**gluten** wysuszone i zmielone pieczywo **pszenne** zwykłe i wyborowe, mąka **pszenna**, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, sól o obniżonej zawartości sodu 0,3g, olej rzepakowy 6g, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona, koncentrat pomidorowy 10g, mąka **pszenna** 10g, marchew 20g, pietruszka 10g, seler 10g, por 10g, cebula 15g, woda 15g, papryka słodka mielona. Ziemniaki 100g skład: ziemniaki, sól 0,3g. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki 40g. Krakersy lajkonik junior10g skład; mąka **pszenna,** olej rzepakowy, cukier, jęczmienny ekstrakt słodowy, sól, substancje spulchniające węglany amonu, węglany sodu, mleko pełne w proszku, drożdże. Herbata owocowa malinowa 150g (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 08. 08. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, pasta rybna z jajkiem, rzodkiewka, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.

***II Śniadanie*:** Śliwka.

Obiad: Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty. Kasza gryczana niepalona. Pulpety w sosie pomidorowym. Surówka: buraki zasmażane. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: makaron z musem jogurtowym, truskawkami, borówką amerykańską. Herbata owocowa malinowa.

WTOREK: 09. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, ser żółty, pomidor, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa barszcz ukraiński z jajkiem. Gulasz z indyka. Kluski śląskie. Sałatka: ogórki kiszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle deserowe z masą śliwkowo – migdałową. Herbata owocowa dzika roża.

ŚRODA: 10. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, kiełbasa krakowska, papryka kolorowa. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad: Zupa krem z dyni z grzankami. Potrawka z kurczaka. Ryż. Sałatka kapusta pekińska z pomidora i ogórka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem, jogurt naturalny, borówka amerykańska. Herbata owocowa dzika roża.

CZWARTEK: 11. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, pomidor cherry. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie: Śliwka.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Kotlet mielony. Ziemniaki. Surówka wielowarzywna. Kompot z owoców mieszanych. Soczek owocowy.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny z truskawkami, chrupki kukurydziane. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 12. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Ryba z pieca. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z musem truskawkowym, orzechy, biszkopty. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 08. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, pasta rybna z jajkiem, rzodkiewka, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Śliwka.
Obiad: Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty. Kasza gryczana niepalona. Pulpety w sosie pomidorowym. Surówka: buraki zasmażane. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: makaron z musem jogurtowym, truskawkami, borówką amerykańską. Herbata owocowa malinowa.

WTOREK: 09. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, ser żółty, pomidor, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa barszcz ukraiński z jajkiem. Gulasz z indyka. Kluski śląskie. Sałatka: ogórki kiszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle deserowe z masą śliwkowo – migdałową. Herbata owocowa dzika roża.

ŚRODA: 10. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, kiełbasa krakowska, papryka kolorowa. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie**:** Arbuz.
Obiad: Zupa krem z dyni z grzankami. Potrawka z kurczaka. Ryż. Sałatka kapusta pekińska z pomidora i ogórka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem, jogurt naturalny, borówka amerykańska. Herbata owocowa dzika roża.

CZWARTEK: 11. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, pomidor cherry. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie: Śliwka.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Kotlet mielony. Ziemniaki. Surówka wielowarzywna. Kompot z owoców mieszanych. Soczek owocowy.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny z truskawkami, chrupki kukurydziane. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 12. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie**:** Banan.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Ryba z pieca. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z musem truskawkowym, orzechy, biszkopty. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 08. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, pasta rybna z jajkiem, rzodkiewka, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.

***II Śniadanie*:** Śliwka.
Obiad: Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty. Kasza gryczana niepalona. Pulpety w sosie pomidorowym. Surówka: buraki zasmażane. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron z musem jogurtowym, truskawkami, borówką amerykańską. Herbata owocowa malinowa.

WTOREK: 09. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, ser żółty, pomidor, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa barszcz ukraiński z jajkiem. Gulasz z indyka. Kluski śląskie. Sałatka: ogórki kiszone. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle deserowe z masą śliwkowo – migdałową. Herbata owocowa dzika roża.

ŚRODA: 10. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, kiełbasa krakowska, papryka kolorowa. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad: Zupa krem z dyni z grzankami. Potrawka z kurczaka. Ryż. Sałatka kapusta pekińska z pomidora i ogórka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem, jogurt naturalny, borówka amerykańska. Herbata owocowa dzika roża.

CZWARTEK: 11. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, pomidor cherry. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie: Śliwka.
Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem. Kotlet mielony. Ziemniaki. Surówka wielowarzywna. Kompot z owoców mieszanych. Soczek owocowy.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny z truskawkami, chrupki kukurydziane. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 12. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, szczypiorek. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa zacierkowa. Ryba z pieca. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z musem truskawkowym, orzechy, biszkopty. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 01. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, żółty ser, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad: Zupa Jarzynowa na mięsie z ciecierzycą. Potrawka z kurczaka. Makaron. Surówka: bukiet warzyw gotowany. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle deserowe z masą śliwkowo - migdałową. Herbata owocowa malinowa.

WTOREK: 02. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik tradycyjny z ziemniakami. Kotlet mielony drobiowy. Ziemniaki puree. Sałatka: marchew z jabłkiem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron z musem jogurtowym, czarna jagoda. Herbata owocowa dzika roża.

ŚRODA: 03. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Śliwka.
Obiad: Zupa zalewajka. Gulasz wieprzowy. Kasza jęczmienna. Sałatka mizeria z ogórka ze śmietaną. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kefir naturalny z truskawkami. Krakersy zwykłe. Herbata owocowa dzika roża.

CZWARTEK: 04. 08. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, pomidor cherry. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Banan.
Obiad*:* Zupa szpinakowa z ziemniakami. Spaghetti po włosku z makaronem pełnoziarnistym. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Kasza kuskus z musem jogurtowym, truskawkami, pestki dyni. Herbata owocowa malinowa.

PIĄTEK: 05. 08. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, szynka wiejska, papryka czerwona. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem. Kotlet rybny. Ziemniaki. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny, czarne jagody, chrupki kukurydziane, żurawina. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 01. 08. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **(**mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło** 5g: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, żółty ser 15g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 20g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko** 2% 200ml. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Arbuz 120g.

Obiad: Zupa jarzynowa 200ml skład: kurczak tuszka 40g, **masło** 82%3g skład: śmietanka pasteryzowana, woda 80g, włoszczyzna paski 7 skł. mrożona 50g, (marchew, **seler,** pietruszka, groszek zielony, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, por), ciecierzyca 10g, kasza manna 3g skład; drobnoziarnista kasza z ziaren **pszenicy**, **śmietana** 18% 12g skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** sól o obniżonej zawartości sodu 0,2g. Makaron gwiazdka 100g skład: 100% z **pszenicy** durum 35g, sól 0,2g, woda 50g. Potrawka z kurczaka 100g skład: kurczak tuszka 50g, **jajka 5g,** marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, **seler** 5g, por, 5g, **masło** 10g 82% skład: śmietanka pasteryzowana **mleko** 2% 5g, mąka **pszenna** 5g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,3g, pieprz czarny mielony, woda 10g. Bukiet warzyw 50g. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: woda wodociągowa 150g, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia 40g. Wafle deserowe – 10g skład: **mąka pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Migdały 3g skład: produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam**. Herbata owocowa dzika roża150ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

WTOREK: 02. 08. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane 15g skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko** oraz **soję**. **mleko2%** 200ml. Kanapka: chleb pszenno - żytni 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 4g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera 15g ser biały półtłusty skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka 10g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa dzika roża 150 ml(owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Jabłko 80g.

Obiad*:* Zupa krupnik tradycyjny z warzywami 200ml skład: kurczak 35g, **kasza jęczmienna** 20g, ziemniaki 40g, marchew 10g, **seler 5g,** pietruszka korzeń 5g, por 5g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,3g, woda wodociągowa 80g, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Ziemniaki puree 100g skład: ziemniaki 95g, **mleko** 2%, 3g, **masło** ekstra 82% skład: **śmietanka** pasteryzowana 1,6g, sól o obniżonej zawartości sodu, 0,1g. Kotlet mielony z indyka 50g skład: mięso z indyka 50g, czerstwa bułka (mąka **pszenna, jaja**, drożdże sól) 5g, **jajka** 1,5g, bułka tarta 2g (**gluten** wysuszone i zmielone pieczywo **pszenne** zwykłe i wyborowe, mąka **pszenna**, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, sól o obniżonej zawartości sodu, 0,5g. Surówka marchewka i jabłko 50g skład: marchew 30g, jabłko 15g, por 3g, **śmietana** 18% 2g skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony 0,1g. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Deser: makaron świderki 35g skład: mąka makaronowa **pszenna**, produkt może zawierać **soję,** jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda 25g. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

ŚRODA: 03. 08. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne **masło** zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 10g, kiełbasa krakowska 20g skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, białko zwierzęce kolagenowe(wieprzowe), dekstroza, cukier, przeciwutleniacze kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu 100g gotowego wyrobu wyprodukowano z 72g mięsa wieprzowego i z 22g mięsa wołowego, pomidor 30g, szczypiorek 3g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%** 200ml. Herbata owocowa dzika roża 150g(owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Śliwka 90g.

Obiad: Zupa zalewajka 200ml skład: kiełbasa śląska 35g skład: mięso wieprzowe 51% mięso wołowe 27%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik **pszenny,** sól, izolator białka **sojowego**, białko kolagenowe wieprzowe, aromaty i ekstrakty przypraw wzmacniacz smaku E-621przyprawy, glukoza stabilizator E -451, regulator kwasowości E -262, przeciwutleniacze E-316, E -301, ziemniaki 60g, marchew 10g, pietruszka korzeń 5g, **seler** 5g, por 5g, czosnek 1g, **śmietana** 18% 10g skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** barszcz biały 25g skład: woda, **mąka, żytnia** czosnek, woda 40g, majeranek, pieprz czarny mielony, natka pietruszki. Gulasz wieprzowy 100g skład: wieprzowina szynka surowa 50g, woda wodociągowa 60g, cebula 8g, **mąka pszenna** 2g sól o obniżonej zawartości sodu, 0,3g, koncentrat pomidorowy 28-30% 5g, olej rzepakowy 5g, pieprz czarny mielony. Kasza jęczmienna 100g skład: 100% kaszy **jęczmiennej** 40g, sól o obniżonej zawartości sodu, 0,3g, woda 60g. Sałatka mizeria z ogórka ze śmietaną 50g skład: ogórek 40%, **śmietana** 18% 10g skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej.** Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Deser: Kefir naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawka 40g. Krakersy lajkonik junior10g skład; mąka **pszenna,** olej rzepakowy, cukier, jęczmienny ekstrakt słodowy, sól, substancje spulchniające węglany amonu, węglany sodu, mleko pełne w proszku, drożdże. Herbata owocowa dzika roża 150 ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki

CZWARTEK: 04. 08. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g skład: **płatki owsiane 100%,** siemię lniane 2g skład **siemię** lniane **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno – żytni 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 4g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 8g, polędwica z wędzarni 15g skład: mięso wieprzowe 95%, sól, białko zwierzęce wieprzowe, kolagenowe, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor cherry 25g. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Banan 80g.

Obiad*:* Zupa szpinakowa z ziemniakami 200g skład: woda wodociągowa40g, szpinak mrożony 30g, ziemniaki 40g, **jajka** 25g, marchew 20g, **seler**10g, pietruszka 10g, por10g, **śmietana** 12% 12g skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, **masło** 82% (śmietanka pasteryzowana) 5g, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, sól o obniżonej zawartości sodu 0,5g. Spaghetti po włosku 100g skład: **mąka pszenna 2g,** woda 25g, łopatka wieprzowa 50g, **seler 4g,** pietruszka 4g, czosnek 1g, marchew 7g, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy (28%-30%) 5g, olej rzepakowy 2g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,5g, pieprz czarny mielony. Makaron spaghetti pełnoziarnisty 100g skład: 100% z **pszenicy** durum 60g, sól 0,2g, woda 40g. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Kasz kuskus 30g skład: 100% semolina, rozdrobnione ziarna z **pszenicy** durum 100%, jogurt naturalny 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawka 40g, pestki dyni 5g produkt może zawierać śladowe ilości **orzeszków ziemnych** innych **orzechów** oraz **sezam**. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

PIĄTEK: 05. 08. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35gskład: (mąka **pszenna,** woda, zakwas **żytni** naturalny, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata 10g, szynka wiejska 20g skład: wędzonka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa, wędzona, parzona, mięso wieprzowe 77%, woda, sól, stabilizatory di-i trifosforany, skrobia modyfikowana, hydrolizat białka **sojowego**, substancja zagęszczające E 407, E 415, błonnik ziemniaczany przeciwutleniacz E 316, wzmacniacz smaku E 621 ekstrakty przyprawy z **selerem**, aromaty, substancja konserwująca, azotyn sodu, papryka 25g. Kakao 3g skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko, mleko2%** 200ml. Herbata owocowa malinowa 150ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Arbuz 120g.

Obiad*:* Zupa ogórkowa z ryżem skład: woda wodociągowa70g, ryż 25g, skrzydło z indyka 40g, pietruszka 5g, ogórek kwaszony 30g, marchew 10g, **seler** 5g, por3g, **masło** 82% śmietanka pasteryzowana, **śmietana** 12% 10g skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony. Kotlet rybny 50g skład: filet z **miruny 50g**, czerstwa bułka (mąka **pszenna, jaja**, drożdże sól) 5g, **jajka** 3g, bułka tarta 5g (**gluten** wysuszone i zmielone pieczywo **pszenne** zwykłe i wyborowe, mąka **pszenna**, woda, drożdże sól, cukier, olej rzepakowy, sól o obniżonej zawartości sodu 0,3g, olej rzepakowy 6g, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona. Ziemniaki 100g skład: ziemniaki, sól 0,3g. Surówka z kiszonej kapusty skład: kapusta kiszona 30g skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 10g, jabłko 10g, olej rzepakowy rafinowany 3g, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny. Kompot z owoców mieszanych 150ml 27g skład: woda wodociągowa120g, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka5%, wiśnia bez pestki, cukier3g.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny 120g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarne jagody 25g, chrupki kukurydziane 10g skład: kasza kukurydziana 100%. Herbata owocowa malinowa 150g (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Poniedziałek 01. 08. 2022r.
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Ser Gouda żółty	50	15	3.45	4.05	0.02
Ogórek zielony	5	30	0.21	0.03	0.9
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Arbuz	36	120	0.73	0.18	9.06
Podsumowanie:	335	571 *g*	14.29 *g*	13.38 *g*	39.85 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Wiśnie	20	40	0.4	0.12	4.87
Wafle tortowe	48	12	1.64	0.53	9.1
Powidła śliwkowe	44	20	0.2	0.04	10.6
Migdały płatki	18	3	0.72	1.62	0.3
Podsumowanie:	172	235 *g*	3.66 *g*	2.35 *g*	34.68 *g*

Wtorek 02. 08. 2022r.
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
Ser biały półtłusty	19	15	3	0.6	0.45
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Płatki kukurydziane	60	15	1.16	0.05	13.32
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	339	507 *g*	13.64 *g*	8.92 *g*	50.3 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Makaron świderki	123	35	3.85	0.39	25.55
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Jagody	14	25	0.19	0.08	3.62
Podsumowanie:	178	260 *g*	6.34 *g*	1.97 *g*	33.57 *g*

Środa 03. 08. 2022r.
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Kiełbasa krakowska sucha	65	20	5.12	4.96	0
Pomidor	6	30	0.27	0.06	1.23
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Śliwka (świeży owoc)	44	90	0.54	0.27	10.53
Podsumowanie:	359	546 *g*	15.83 *g*	14.41 *g*	41.64 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Kefir naturalny	61	120	3.96	2.4	6
Truskawki	14	45	0.3	0.14	3.46
lajkonik krakersy	48	10	0.9	2.1	6.2
Podsumowanie:	129	325 *g*	5.16 *g*	4.64 *g*	17.16 *g*

Czwartek 04. 08. 2022r.

Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
sałata masłowa	1	8	0.11	0.02	0.18
Polędwica	17	15	2.85	0.5	0.2
pomidor cherry	5	25	0.25	0	0.98
Płatki owsiane	39	10	1.69	0.69	6.63
Siemię lniane	11	2	0.37	0.84	0.58
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Banan	71	80	0.87	0.13	18.27
Podsumowanie:	355	524 *g*	15.23 *g*	10.28 *g*	51.85 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Kasza kuskus	103	30	3.99	0.51	20.37
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1,5	2.9
Truskawki	13	40	0.27	0.12	3.07
Pestki dyni	29	5	1.23	2.29	0.9
Podsumowanie:	186	275 *g*	7.78 *g*	4.42 *g*	28.74 *g*

Piątek 05. 08. 2022r.
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Papryka	4	15	0.15	0.05	0.09
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Kakao	9	3	0.69	0.33	0.33
Arbuz	36	120	0.73	0.18	9.06
Szynka	24	20	3.2	1.2	0.2
Podsumowanie:	307	561 *g*	14.54 *g*	10.87 *g*	37.37 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jogurt naturalny	83	120	5.52	3.6	6.96
Jagody	14	25	0.19	0.08	3.62
Chrupki kukurydziane	37	10	0.82	0.18	8
Żurawina (suszona)	15	5	0.01	0.03	4.12
Podsumowanie:	155	310 *g*	6.53 *g*	3.89 *g*	24.2 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Kasza kuskus	103	30	3.99	0.51	20.37
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Pomidor	4	20	0.18	0.04	0.82
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Pestki dyni	29	5	1.23	2.29	0.9
Pestki słonecznika	29	5	1.05	2.55	1
Podsumowanie:	208	270 *g*	8.81 *g*	6.9 *g*	27.83 *g*

Wtorek 21. 06. 2022r.
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Ser biały półtłusty	19	15	3	0.6	0.45
Rzodkiewka	3	20	0.14	0.02	0.68
Płatki kukurydziane	60	15	1.16	0.05	13.32
Truskawki	38	120	0.8	0.36	9.22
Podsumowanie:	332	557 *g*	14.31 *g*	9.15 *g*	48.81 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Maliny	10	20	0.24	0.13	2.4
Wiśnie	10	20	0.2	0.06	2.44
Wafle tortowe	61	15	2.06	0.66	11.37
Powidła śliwkowe	44	20	0.2	0.04	10.6
Podsumowanie:	167	235 *g*	3.39 *g*	0.92 *g*	36.62 *g*

Środa 22. 06. 2022r.
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Kiełbasa otroczna	65	20	5.12	4.96	0
Papryka czerwona	5	20	0.2	0.06	1.21
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	359	523 *g*	15.3 *g*	14.25 *g*	42.01 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Makaron świderki	123	35	4.55	0.49	24.5
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Truskawki	26	80	0.54	0.24	6.14
Podsumowanie:	190	315 *g*	7.39 *g*	2.23 *g*	35.04 *g*

Czwartek 23. 06. 2022r.
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Płatki owsiane	39	10	1.69	0.69	6.63
Polędwica sopocka	49	15	3.84	3.72	0
pomidor cherry	4	20	0.2	0	0.78
Banan	71	80	0.87	0.13	18.27

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Podsumowanie:	375	519 *g*	15.83 *g*	12.67 *g*	50.92 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Bułka wieloziarnista	99	50	4.5	2.5	14.5
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
Ser żółty	50	15	3.45	4.05	0.02
Papryka czerwona	5	20	0.2	0.06	1.21
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Podsumowanie:	199	250 *g*	8.28 *g*	10.79 *g*	17.44 *g*

Piątek 24. 06. 2022r.
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Pomidor	4	20	0.18	0.04	0.82
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Kakao	9	3	0.69	0.33	0.33
Arbuz	36	120	0.73	0.18	9.06
Szynka	24	20	3.2	1.2	0.2
Podsumowanie:	307	566 *g*	14.57 *g*	10.86 *g*	38.1 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jogurt naturalny	83	120	5.52	3.6	6.96
Jagody	17	30	0.22	0.1	4.35
Chrupki kukurydziane	37	10	0.82	0.18	8
Podsumowanie:	143	310 *g*	6.56 *g*	3.88 *g*	20.81 *g*

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 13. 06. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, szynka wiejska, ogórek zielony, szczypiorek. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie**:** Arbuz.
Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami. Gulasz wieprzowy. Kasza jęczmienna. Surówka z ogórka kiszonego, marchwi i jabłka. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Makaron świderki, jogurt naturalny, czarne jagody, pestki dyni. Herbata owocowa malinowa.

WTOREK: 14. 06. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, żółty ser, pomidor, szczypiorek. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami. Schab gotowany w sosie warzywnym. Kasza gryczana. Sałatka: brokułowa. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Kajmaki: wafle tortowe, powidła śliwkowe. Orzechy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

ŚRODA: 15. 06. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, papryka czerwona. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa z dziką różą.
II Śniadanie**:** Banan.
Obiad: Zupa z fasoli szparagowej z makaronem. Kotlet schabowy. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka mizeria. Kompot z owoców mieszanych. Kubuś mus tubka.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami, chrupki kukurydziane. żurawina. Herbata owocowa z dziką różą.

PIĄTEK: 16. 06. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie**:** Jabłko.
Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki puree z koperkiem. Surówka sos grecki. Kompot z owoców mieszanych. Orzechy.
Podwieczorek: Deser: kasza kuskus, mus jogurtowy, borówka amerykańska. Kiwi. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 13. 06. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni – 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło – 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa- 8g, szynka – 20g skład: mięso wieprzowe 94%, sól, cukier, błonnik grochowy, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony- 20g, szczypiorek – 3g. Kawa zbożowa – 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2% - 200ml**. Herbata owocowa malinowa 150 ml skład:(owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Arbuz – 120g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami – 200ml skład: ziemniaki 30%, woda wodociągowa27%, pomidor 25%, wieprzowina karkówka 17%, włoszczyzna; warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew plaster, **seler,** pietruszka i por, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Gulasz wieprzowy 130g skład: wieprzowina szynka surowa 69%, woda wodociągowa 21%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100%, w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 6%, **mąka** tortowa typ 450 4% skład: **mąka pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 4% skład: fasola czerwona, woda, sól, czosnek, olej rzepakowy, pieprz czarny, papryka, lubczyk. Kasza jęczmienna 35g skład: kasza jęczmienna wiejska skład: przerobione ziarno **jęczmienia,** olej rzepakowy. Surówka z ogórka kiszonego 50g skład: ogórki kiszone 61% skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy, pietruszka liście, cukier, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150g skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron 35g skład: **mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia**, drożdże, woda, cukier, olej, sól, jogurt naturalny – 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda – 25g, **pestki dyni- 5g**. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

WTOREK: 14. 06. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g Skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko** oraz **soję**. **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno – żytni – 30g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło – 4g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 8g, żółty ser 12g skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), pomidor – 20g, szczypiorek – 3g. Herbata owocowa dzika roża -150g (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Jabłko – 80g.

Obiad*:* Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i kiełbasą -200ml skład: kapusta biała 21%, ziemniaki 20%, kiełbasa wiejska skład: mięso wieprzowe sól, przyprawy, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 20%, koncentrat pomidorowy, cebula, koper, **mąka** tortowa typ 450 1% skład: **mąka pszenna**, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, czosnek.

Schab gotowany60g skład: schab wieprzowy 100%, ziele angielskie, sos warzywny skład: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), **mąka** tortowa typ 450 1% skład: **mąka pszenna**, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**. Kasza gryczana biała 35g skład: **kasza gryczana**, olej rzepakowy. Sałatka brokułowa -50g skład: brokuły, olej rzepakowy, **bułka tarta**3% skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, **słonecznik nasiona** 2%. Kompot z owoców mieszanych 150g skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 200ml skład: woda wodociągowa, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia - 40g. Wafle deserowe – 10g skład: **mąka pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa dzika roża 150g (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

ŚRODA: 15. 06. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni 35g skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło 5g**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa 8g, kiełbasa otroczna 20g skład: mięso wieprzowe 88%, woda, sól, mąka ziemniaczana, pieprz naturalny, izolat białka **sojowego**, hydrolizowane białka **mleka,** cukier, regulator kwasowości kwas cytrynowy, dekstroza, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, papryka czerwona 15g. Kawa zbożowa 3g skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2% 200ml**. Herbata owocowa dzika roża 150ml (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Banan 80g.

Obiad: Zupa z fasoli szparagowej z makaronem 200ml skład: fasola szparagowa 30 % skład: makaron 20% mąka makaronowa **pszenna**, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 25%, tortowa typ 450 1% skład: **mąka pszenna**, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Kotlet schabowy 60g z pieca skład: schab wieprzowy, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta: skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g skład: ziemniaki, **mleko 2%**, koper ogrodowy. Sałatka mizeria z ogórka 50g skład: ogórek 88%, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, szczypiorek, pieprz czarny mielony Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%. Mus kubuś tubka 1szt skład: przecier z bananów, jabłek i truskawek, soki z zagęszczonych soków, jabłek i marchwi.

Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny 120g skład: **mleko** pasteryzowane, kultury kefirowe, truskawki 40g. Chrupki kukurydziane 10g skład: kasza kukurydziana 100%, **orzechy 3g**. Herbata owocowa malinowa 150 ml (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

PIĄTEK: 17. 06. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron niteczki skład: kasza **pszenna** makaronowa **semolina kaszka z pszenicy durum, jaja** 5 szt. na kg mąki (21,3%) woda, przyprawa kurkumina na **mleku** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka, koperek, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Banan.

Obiad*:* Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą skład: ziemniaki 16%, woda wodociągowa50%, groch nasiona suche 15%, kiełbasa skład: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu naturalna osłonka wieprzowa, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 6% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por**,** majeranek suszony, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony.

Filet z miruny panierowany skład: **Miruna filet** mrożony bez skóry 60%, **jaja kurze** całe 10%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% skład: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, bułka tarta 7% skład: **mąka pszenna**, woda sól, drożdże. Ziemniaki puree z koperkiem skład: ziemniaki 99%, **masło** 2% 7%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kiszonej kapusty skład: kapusta kiszona 50 % skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, cebula 6%, olej rzepakowy rafinowany, cukier 1%, pieprz czarny mielony 1%. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka,

truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%. Sok pomarańczowy skład: sok pomarańczowy 100% z zagęszczonego soku.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, wiśnie, chrupki kukurydziane skład: kasza kukurydziana 100%, **orzechy**. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 06. 06. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, jajko, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad: Zupa jarzynowa z mięsem. Makaron z serem i śmietaną. Truskawki. Rodzynki. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Kasza kuskus, jogurt naturalny, ogórek zielony, koperek, pestki dyni, papryka czerwona. Herbata owocowa malinowa.

WTOREK: 07. 06. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki śniadaniowe na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, żółty ser, ogórek kiszony. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.
II Śniadanie: Jabłko.
Obiad*:* Zupa ogórkowa z ziemniakami. Curry z szynki. Ryż biały. Sałatka: marchewka mini. Orzechy. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: makaron świderki, jogurt naturalny, czarne jagody. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

ŚRODA: 08. 06. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa otroczna, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata owocowa z dziką różą.
***II Śniadanie*:** Winogrona.
Obiad: Zupa grysikowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka marchewka gotowana. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z truskawkami, bułka wieloziarnista z masłem. Herbata owocowa z dziką różą.

CZWARTEK: 09. 06. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron niteczki na mleku. Kanapka: pszenno - żytni, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, koperek, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny na mięsie. Pierogi z mięsem. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy. Kajmaki: wafle tortowe, powidła śliwkowe. Herbata owocowa dzika roża.

PIĄTEK: 10. 06. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, szynka, pomidor, szczypiorek. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
***Obiad**:* Zupa grochowa z ziemniakami. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki puree z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych. Sok pomarańczowy.
Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny z wiśniami. Chrupki kukurydziane. Orzechy. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 06. 06. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, **jajko,** pomidor cherry. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad: Zupa jarzynowa z mięsem skład: ziemniaki 27%, woda wodociągowa40%, wieprzowina karkówka 17%, bukiet warzyw kwiatowy 13% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** mąka tortowa skład: **mąka pszenna,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie, liść laurowy. Makaron skład: mąka makaronowa **pszenna**, biały ser ze śmietaną skład: ser twarogowy półtłusty 80% skład: **mleko** pasteryzowane kultury bakterii **mlekowych**, śmietana 18% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cukier, mus truskawkowy skład: truskawki 93%, miód pszczeli. Rodzynki suszone skład: rodzynka, **dwutlenek siarki.** Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.
Podwieczorek: Kasza kuskus skład: **kasza kuskus** 100%, jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, ogórek zielony, papryka czerwona, koperek, pestki dyni. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

WTOREK: 07. 06. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane Skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko** oraz **soję**. **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, żółty ser skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek kiszony skład: ogórek zalewa, woda, sól, przyprawy, substancja konserwująca E202. Herbata owocowa dzika roża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.
II Śniadanie: Jabłko.

***Obiad**:* Zupa ogórkowa z ziemniakami skład: ziemniaki 30%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 37%, **śmietana** 18% 4% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, ogórki kiszone 12% skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Curry z szynki 100g skład: wieprzowina szynka surowa 57%, woda wodociągowa 21%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100%, w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 9%, **mąka** tortowa typ 450 5% skład: **mąka pszenna**, **śmietana** 18% 4% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola koncentrat pomidorowy 4%, przyprawa curry. Ryż biały skład: ryż biały, olej rzepakowy. Sałatka marchewka mini skład: marchewka mini 92%, **masło ekstra** 3%, **bułka tarta**3% skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, **sezam** kresto2%. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%. **Orzechy** włoskie.

Podwieczorek: Deser: makaron skład: **mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia**, drożdże, woda, cukier, olej, sól, jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych**,** czarna jagoda. Herbata owocowa dzika roża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

ŚRODA: 08. 06. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, kiełbasa otroczna skład: mięso wieprzowe 88%, woda, sól, mąka ziemniaczana, pieprz naturalny, izolat białka **sojowego**, hydrolizowane białka **mleka,** cukier, regulator kwasowości kwas cytrynowy, dekstroza, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata owocowa dzika roża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Winogrona.

Obiad: Zupa grysikowa skład: kasza kuskus 18% skład: kasza kuskus semolina z **pszenicy** durum, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 29%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 50%, **masło** ekstra 3%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Filet z drobiu panierowany skład: mięso z piersi kurczaka, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta: skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem skład: ziemniaki, koper ogrodowy. Sałatka marchewka gotowana skład: marchewka 93%, **masło ekstra** 2%, **mąka tortowa** 3% skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, cytryna1%, pieprz czarny mielony Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny skład: **mleko** pasteryzowane, kultury kefirowe, truskawki. Bułka wieloziarnista skład: mąka **pszenna,** woda, drożdże cukier mąka **żytnia,** ziarno słonecznika**, płatki owsiane, siemię lniane**, mąka ze słodu **pszennego** mąka ze słodu **jęczmiennego**, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%. Herbata owocowa dzika roża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

CZWARTEK: 09. 06. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron niteczki skład: kasza **pszenna** makaronowa **semolina kaszka z pszenicy durum, jaja** 5 szt. na kg mąki (21,3%) woda, przyprawa kurkumina na **mleku** 2%. Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka, koperek, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Banan.

***Obiad**:* Zupa krupnik jęczmienny na mięsie skład: ziemniaki 9%, woda wodociągowa60%, kasza jęczmienna 9% skład: przerobione ziarno **jęczmienia**, wieprzowina karkówka 17%, włoszczyzna mrożona 6% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach **seler,** pietruszka, por, marchew, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Pierogi z mięsem skład: mąka **pszenna** woda mięso gotowane wołowo wieprzowe 23,6%, cebula, błonnik **pszenny**, bułka tarta mąka **pszenna**, drożdże sól woda, olej rzepakowy, sól, mieszanka przypraw, warzywa suszone, marchew, pasternak, natka pietruszki, cebula w zmiennych proporcjach,

barwnik karoteny, cebula olej rzepakowy. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: woda wodociągowa, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia - 40g. Wafle deserowe – 10g skład: **mąka pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa dzika roża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

PIĄTEK: 10. 06. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, szynka skład: mięso wieprzowe 94%, sól, cukier, błonnik grochowy, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor, szczypiorek. Kakao skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko, mleko2%**. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Arbuz.

***Obiad**:* Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą skład: ziemniaki 16%, woda wodociągowa50%, groch nasiona suche 15%, kiełbasa skład: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu naturalna osłonka wieprzowa, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 6% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por**,** majeranek suszony, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony.

Filet z miruny panierowany skład: **Miruna filet** mrożony bez skóry 60%, **jaja kurze** całe 10%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% skład: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, bułka tarta 7% skład: **mąka pszenna**, woda sól, drożdże. Ziemniaki puree z koperkiem skład: ziemniaki 99%, **masło** 2% 7%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kiszonej kapusty skład: kapusta kiszona 50 % skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, cebula 6%, olej rzepakowy rafinowany, cukier 1%, pieprz czarny mielony 1%. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%. Sok pomarańczowy skład: sok pomarańczowy 100% z zagęszczonego soku.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, wiśnie, chrupki kukurydziane skład: kasza kukurydziana 100%, **orzechy**. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Poniedziałek 06.06.2022r
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Jajko	29	20	2.8	2	0
pomidor cherry	4	20	0.2	0	0.78
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Arbuz	42	140	0.85	0.21	10.57
Podsumowanie:	318	583 *g*	13.63 *g*	11.31 *g*	41.1 *g*

Poniedziałek 06.06.2022r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Koperek	1	3	0.1	0.03	0.21
Kasza kuskus	103	30	3.99	0.51	20.37
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Ogórek zielony	3	20	0.14	0.02	0.6
Pestki dyni	29	5	1.23	2.29	0.9
Papryka czerwona	5	20	0.2	0.06	1.21
Podsumowanie:	182	278 *g*	7.96 *g*	4.41 *g*	27.69 *g*

Wtorek 07.06.2022r
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Ser żółty	35	10	2.6	2.6	0.23
Ogórek kiszony	2	20	0.07	0.04	0.45
Płatki kukurydziane	60	15	1.16	0.05	13.32
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	355	519 *g*	13.25 *g*	10.95 *g*	50.29 *g*

Wtorek 07.06.2022r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Makaron świderki	119	35	5.25	1.12	20.3
Jagody	17	30	0.22	0.1	4.35
Podsumowanie:	177	265 *g*	7.77 *g*	2.72 *g*	29.05 *g*

Środa 08.06.2022r
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Kiełbasa otroczna	59	18	4.61	4.46	0
Ogórek zielony	3	20	0.14	0.02	0.6
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Winogrona	48	70	0.5	0.11	12.67
Podsumowanie:	354	514 *g*	15.15 *g*	13.72 *g*	43.15 *g*

Środa 08.06.2022r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Kefir naturalny	51	100	3.3	2	5

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Truskawki	13	40	0.27	0.12	3.07
Bułka wieloziarnista	99	50	4.5	2.5	14.5
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
Podsumowanie:	199	344 *g*	8.07 *g*	7.94 *g*	24.07 *g*

Czwartek 09.06.2022r
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	75	30	2.49	0.78	13.92
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Makaron	55	15	2	0.51	10.44
Ser biały półtłusty	13	10	2	0.4	0.3
Rzodkiewka	3	20	0.14	0.02	0.68
Koperek	1	3	0.1	0.03	0.21
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Banan	71	80	0.87	0.13	18.27
Podsumowanie:	355	515 *g*	14.32 *g*	9.22 *g*	55.05 *g*

Czwartek 09.06.2022r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Mąka ziemniaczana	36	10	0.69	0.03	8.31
Maliny	21	40	0.48	0.26	4.8
Wafle tortowe	61	15	2.06	0.66	11.37
Powidła śliwkowe	44	20	0.2	0.04	10.6
Podsumowanie:	168	235 *g*	3.43 *g*	0.99 *g*	36.58 *g*

Piątek 10.06.2022r
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb firmowy	88	35	2.91	0.91	16.24
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	10	0.14	0.03	0.22
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Pomidor	4	20	0.18	0.04	0.82
Kakao	9	3	0.71	0.32	0.39
Arbuz	42	140	0.85	0.21	10.57
Szynka	24	20	3.2	1.2	0.2
Podsumowanie:	313	586 *g*	14.7 *g*	10.88 *g*	39.67

Piątek 10.06.2022r
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa - Owocowy raj	6	150	0	0	1.5
Jogurt naturalny	83	120	5.52	3.6	6.96
Wiśnie	20	40	0.4	0.12	4.87
Chrupki Flipsy	36	10	0.7	0.1	8
Orzechy włoskie	33	5	0.76	3.26	0.69
Podsumowanie:	178	325 *g*	7.38 *g*	7.08 *g*	22.02 *g*

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 30. 05. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa otroczna, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie**:** Arbuz.
Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami. Curry z szynki. Kasza jęczmienna. Sałatka: ogórek kiszony, marchew, jabłko. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: Makaron z musem jogurtowym, truskawki, żurawina. Herbata czarna z cytryną.

WTOREK: 31. 05. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane, siemię lniane na mleku. Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, żółty ser, pomidor cherry. Herbata owocowa malinowa.
II Śniadanie: Banan.

***Obiad**:* Zupa żurek na kiełbasie z jajkiem. Knedle z truskawkami, śmietana. Papryka czerwona. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Kasza kuskus, jogurt naturalny, ogórek zielony, rzodkiewka, szczypiorek, orzechy. Herbata owocowa malinowa.

ŚRODA: 01. 06. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa z mlekiem. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Winogrona.
Obiad: Zupa rosół z makaronem. Udko z kurczaka. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka wiosenna. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Koktajl: kefir naturalny z wiśniami, bułka kajzerka, masło, dżem truskawkowy. Herbata czarna z cytryną.

CZWARTEK: 02. 06. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, szynka, ogórek zielony, szczypiorek. Kakao z mlekiem. Herbata owocowa malinowa.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
***Obiad**:* Zupa pomidorowa z ryżem. Pulpety wieprzowe w sosie śmietanowym. Ziemniaki z koperkiem. Sałatka: rzodkiewka ze szczypiorkiem. Kompot z owoców mieszanych.
Podwieczorek: Deser: ciasto piernik czekoladowy. Kisiel wiśniowy. Herbata owocowa dzika roża.

PIĄTEK: 03. 06. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: pszenno - żytni, masło, pasta z białego sera, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
***Obiad**:* Zupa ziemniaczana z makaronem. Filet z miruny gotowany. Ziemniaki puree z koperkiem. Surówka z marchewki ze śmietaną i rodzynkami. Kompot z owoców mieszanych. Orzechy.
Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy z truskawkami. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 30. 05. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, kiełbasa otroczna skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, izolat białka **sojowego**, dekstroza cukier, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Arbuz.
Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami skład: ziemniaki 30%, woda wodociągowa27%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 15% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por, pomidor 25%, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Curry z szynki 100g skład: wieprzowina szynka surowa 57%, woda wodociągowa 21%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100%, w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 9%, **mąka** tortowa typ 450 5% skład: **mąka**

pszenna, **śmietana** 18% 4% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola koncentrat pomidorowy 4%, przyprawa curry. Kasza jęczmienna 40g skład: kasza jęczmienna wiejska 95% skład 100% przerobione ziarno **jęczmienia**, olej rzepakowy tłoczony na zimno. Surówka z ogórka kiszonego skład: ogórki kiszone 61% skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy, pietruszka liście, cukier, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: makaron skład: **mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia**, drożdże, woda, cukier, olej, sól, jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawka, **żurawina** suszona. Herbata czarna z cytryną.

WTOREK: 31. 05. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane skład: **płatki owsian**e, siemię lniane skład **siemię** lniane **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, żółty ser skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), pomidor cherry. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Banan.

Obiad*:* Zupa żurek na kiełbasie z jajkiem skład: kiełbasa 16% skład: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa, żurek babuni 10% woda mąka **żytnia**, czosnek, **jaja** kurze 6%, **seler** korzeniowy, pietruszka korzeń, marchew, por, czosnek, woda wodociągowa 56%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** liść laurowy, pieprz czarny mielony, ziele angielskie. Knedle z truskawką i śmietaną skład: knedle z tryskawkami 83% skład: ziemniaki gotowane 59%, truskawki 16,5%, mąka **pszenna,** płatki ziemniaczane, skrobia (zawiera **pszenicę)**, cukier, woda, substancja zagęszczająca, skrobia modyfikowana, olej rzepakowy, sól, może zawierać **mleko, produkty pochodne łącznie z laktozą, jaja, śmietana** 18% 13% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** olej rzepakowy. Papryka czerwona. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Kasza kuskus skład: **kasza kuskus** 100%, mus jogurtowy skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, ogórek zielony, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

ŚRODA: 01. 06. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, kiełbasa krakowska skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, izolat białka **sojowego**, dekstroza cukier, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata czarna z cytryną.

***II Śniadanie*:** Jabłko.

Obiad: Zupa rosół z drobiu skład: mięso udziec z indyka 7%, wołowina szponder3%, skrzydło z indyka 3%, warzywa marchew 7%, **seler 7%,** pietruszk7%, por3%), cebula, woda wodociągowa 62%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Makaron skład: mąka makaronowa **pszenna**. Udo z kurczaka pieczone skład: noga udo z kurczaka, olej rzepakowy, papryka czerwona, majeranek, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem skład: ziemniaki, koper ogrodowy. Surówka wiosenna skład: pomidor 22%, ogórek zielony 22%, papryka żółta 22%, sałata16% jogurt naturalny 2% 8% skład: **mleko** pasteryzowane, **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych, cebula, słonecznik, cytryna, miód pszczeli, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny skład: **mleko** pasteryzowane, kultury kefirowe, wiśnie, rodzynki skład: (rodzynka, **dwutlenek** siarki). Bułka kajzerka skład: mąka **pszenna,** woda, drożdże cukier mąka **żytnia,** olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, mąka ze słodu **pszennego** mąka ze słodu **jęczmiennego**, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, dżem truskawkowy skład: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy. Herbata czarna z cytryną.

CZWARTEK: 02. 06. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, szynka skład: mięso wieprzowe 94%, sól, cukier, błonnik grochowy, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony, szczypiorek. Kakao skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko, mleko2%**. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Arbuz.

Obiad*:* Zupa pomidorowa z ryżem skład: ryż 8%, woda wodociągowa54%, wieprzowina karkówka 19%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 12% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** koncentrat pomidorowy 30%5%, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Pulpety wieprzowe w sosie śmietanowym skład: wieprzowina łopatka 83%, bułka **pszenna** skład: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier. **Jaja** kurze, **mąka** tortowa skład: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** koper. Ziemniaki z koperkiem skład ziemniaki koper. Sałatka: rzodkiewka, szczypiorek, słonecznik nasiona, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: woda wodociągowa, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia - 40g. Ciasto: piernik czekoladowy skład: **mąka pszenna**, **jajka, mleko** 2%, drożdże, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, kakao skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko**. Herbata owocowa dzika roża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

PIĄTEK: 03. 06. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane Skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko** oraz **soję**. **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie**:** Jabłko.

Obiad*:* Zupa ziemniaczana z makaronem skład: woda wodociągowa 25%, ziemniaki 36%, włoszczyzna 4 składnikowa mrożona 20%(warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler**, pietruszka i por), makaron kuleczki skład: mąka **pszenna** semolina może zawierać **jaja** 15%, śmietana 18% 3% (śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej)**, pieprz czarny. Filet z miruny gotowany skład: **Miruna filet** mrożony 96%, cytryna, pieprz czarny mielony. Ziemniaki puree z koperkiem skład: ziemniaki 93%, **mleko** 2% 7%, koper ogrodowy 1%. Surówka z marchwi ze śmietaną skład: marchew 80 % śmietana 18% 11% (śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej)**, rodzynki **(dwutlenek, siarki siarczyny)** skład: rodzynka **dwutlenek siarki**, słonecznik, cytryna, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%. **Orzechy** włoskie.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy skład: woda wodociągowa, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, **mleko** 2%, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, truskawki - 30g, chrupki kukurydziane. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 23. 05. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane skład: **płatki owsian**e, siemię lniane skład **siemię** lniane **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, **jajko**, papryka czerwona. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.
***II Śniadanie*:** Jabłko.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami skład: ziemniaki 35%, woda wodociągowa35%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 20% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por. Por 7%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Pierogi z mięsem skład: mąka **pszenna** woda mięso gotowane wołowo wieprzowe 23,6%, cebula, błonnik **pszenny**, bułka tarta mąka **pszenna**, drożdże sól woda, olej rzepakowy, sól, mieszanka przypraw, warzywa suszone, marchew, pasternak, natka pietruszki, cebula w zmiennych proporcjach, barwnik karoteny, cebula olej rzepakowy. Sałatka: pomidor koktajlowy, słonecznik nasiona, szczypiorek. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.
Podwieczorek: Ryż, mus jogurtowy skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, borówka amerykańska, **orzechy** włoskie. Herbata owocowa malinowa.

WTOREK: 24. 05. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, żółty ser skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa krupnik jęczmienny na wywarze z mięsa skład: kasza **jęczmienna** 15%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 19%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 60%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Gulasz wieprzowy skład: wieprzowina szynka surowa 69%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100%, w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 6%, **mąka** tortowa typ 450 4% skład: **mąka pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 3% skład: fasola czerwona, woda, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno2%(100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego toczenia, filtrowany na zimno), czosnek 0%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra, lubczyk suszony. Kluski śląskie skład: ziemniaki gotowane, skrobia ziemniaczana, woda, płatki ziemniaczane, substancja zagęszczająca skrobia ziemniaczana modyfikowana, olej rzepakowy, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno. Sałatka pomidor, słonecznik nasiona, szczypiorek. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.
Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny skład: **mleko** pasteryzowane, kultury kefirowe, truskawki, rodzynki skład: (rodzynka, **dwutlenek** siarki). Chrupki kukurydziane. Herbata czarna z cytryną.

ŚRODA: 25. 05. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, kiełbasa krakowska skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, izolat białka **sojowego**, dekstroza cukier, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie**:** Winogrona.
Obiad: Zupa kem z ciecierzycy skład: ciecierzyca 24%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula, woda wodociągowa 50%, **masło** ekstra 1%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, gałka muszkatołowa. Filet z drobiu panierowany skład: mięso z piersi kurczaka, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta: skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony. Ziemniaki puree skład: ziemniaki, **mleko,** koper ogrodowy. Surówka mizeria skład: ogórek zielony 88%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, szczypiorek, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%. Kiwi.
Podwieczorek: Deser: makaron skład: **mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia**, drożdże, woda, cukier, olej, sól, jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda. Herbata czarna z cytryną.

CZWARTEK: 26. 05. 2022r.
Śniadanie: Zupa mleczna: makaron niteczki skład: kasza **pszenna** makaronowa **semolina kaszka z pszenicy durum, jaja** 5 szt. na kg mąki (21,3%) woda, przyprawa kurkumina na **mleku** 2%. chleb orkiszowy skład: mąka **pszenna**750, woda, mąka **żytnia**720, mieszanka **orkiszowa**(pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono–diglicerydy kwasów

tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości(kwas cytrynowy, ocian wapnia, siarczan wapnia), mąka pretalowana(**pszenica**, kukurydza), gluten **pszenny,** słodka serwatka w proszku**(z mleka),** glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**., **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa dzika roża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Arbuz.

Obiad*:* Zupa jarzynowa skład: ziemniaki 31%, woda wodociągowa42%, włoszczyzna bukiet warzyw mrożona 23% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym skład: wieprzowina szynka surowa, bułka **pszenna** skład: mąka **pszenna**, woda, drożdże , sól, cukier. **Jaja** kurze, cebula, **mąka** tortowa skład: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** koper. Kasza gryczana skład kasza **gryczana**, olej rzepakowy. Sałatka: papryka czerwona. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: woda wodociągowa, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia - 40g. Wafle deserowe – 10g skład: **mąka pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa dzika roża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

PIĄTEK: 27. 05. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, szynka skład: mięso wieprzowe 94%, sól, cukier, błonnik grochowy, warzywa suszone, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek zielony, szczypiorek. Kakao skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko, mleko2%**. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie**:** Jabłko.

Obiad*:* Zupa krem brokułowy skład: brokuły 33%, woda wodociągowa19%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 25% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** cebula, **masło,** pieprz czarny mielony, gałka muszkatołowa. Paluszki rybne panierowane skład: filet z **mintaja**, panier sypki **mąka pszenna**, sól, przyprawy, drożdże, woda olej rzepakowy, **mąka pszenna**, grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty skład: kapusta kiszona 50 % skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, cebula 6%, olej rzepakowy rafinowany, cukier 1%, pieprz czarny mielony 1%. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%. Kubuś mus tubka.

Podwieczorek: Deser: Ciasto drożdżowe skład: **mąka pszenna**, **jajka, mleko** 2%, drożdże, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, **żurawina**. Herbata owocowa malinowa.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 16. 05. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, żółty ser skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata owocowa dzika róża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Jabłko.
Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200g skład: ziemniaki 35%, woda wodociągowa35%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 20% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por. Por 7%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Gulasz wieprzowy 100g skład: wieprzowina szynka surowa 69%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100%, w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 6%, **mąka** tortowa typ 450 4% skład: **mąka pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 3% skład: fasola czerwona, woda, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno2%(100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego toczenia, filtrowany na zimno), czosnek 0%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra, lubczyk suszony. Kluski śląskie 100g skład: ziemniaki gotowane, skrobia ziemniaczana, woda, płatki ziemniaczane, substancja zagęszczająca skrobia ziemniaczana modyfikowana, olej rzepakowy, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno. Surówka z ogórka kiszonego skład: ogórki kiszone 61% skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy, pietruszka liście, cukier, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.
Podwieczorek: Kasza kuskus skład: **kasza kuskus** 100%, mus jogurtowy skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, borówka amerykańska. Herbata owocowa dzika róża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

WTOREK: 17. 05. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane Skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko** oraz **soję**. **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.
II Śniadanie: Banan.
Obiad*:* Zupa zalewajka z mięsem i kiełbasą skład: woda wodociągowa 33%, ziemniaki 23%, wieprzowina karkówka 13%, kiełbasa wiejska 10% skład: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, żurek babuni skład: woda mąka **żytnia**, pietruszka korzeń 3%, **seler** korzeniowy 3%, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, marchew 2%, por, czosnek, liść laurowy, pieprz czarny mielony, majeranek, ziele angielskie. Schab duszony z sosem warzywnym skład: schab wieprzowy bez kości 64%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 21% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por%, **śmietana** 18% 6% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej.** mąka **pszenna** 4%, olej rzepakowy, cebula, czosnek, papryka czerwona mielona, pieprz czarny mielony. Kasza jęczmienna skład**: kasza jęczmienna** wiejska, olej rzepakowy. Surówka buraki z cebulką skład: burak 89%, cebula 5%, olej rzepakowy, cytryna, cukier, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.
Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: woda wodociągowa, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia - 40g. Wafle deserowe – 10g skład: **mąka pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

ŚRODA: 18. 05. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata, kiełbasa krakowska skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, izolat białka **sojowego**, dekstroza cukier, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa **zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata czarna z cytryną.
***II Śniadanie*:** Winogrono.
Obiad: Zupa krupnik jęczmienny z warzywami skład: kasza **jęczmienna** 15%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 19%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 60%, **masło** ekstra 3%, liść

laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Kotlet schabowy z pieca skład: schab wieprzowy bez kości, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta: skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony. Ziemniaki puree skład: ziemniaki, **mleko,** koper ogrodowy. Surówka z białej kapusty z majonezem skład: kapusta biała, marchew, majonez kielecki skład: olej rzepakowy, musztarda, woda, ocet **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj**, rodzynki suszone skład: **rodzynka dwutlenek siarki** musztarda kielecka skład: woda ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy barwnik kurkumina cytryna, dynia pestki, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%. Suszone śliwki.

Podwieczorek: Deser: piernik czekoladowy skład: **mąka pszenna**, drożdże, **jajka, mleko**2%, kakao skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko,** bakalie płatki migdałowe skład: płatki migdałowe. Produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam**., jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarne jagody. Herbata czarna z cytryną.

CZWARTEK: 19. 05. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane skład: **płatki owsian**e, siemię lniane skład **siemię** lniane **mleko2%**. Kanapka: chleb orkiszowy skład: mąka **pszenna**750, woda, mąka **żytnia**720, mieszanka **orkiszowa**(pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono–diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości(kwas cytrynowy, ocian wapnia, siarczan wapnia), mąka pretalowana(**pszenica**, kukurydza), gluten **pszenny,** słodka serwatka w proszku**(z mleka),** glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, polędwica sopocka, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata czarna z cytryną.

II Śniadanie: Pomarańcza.

Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy skład: ryż biały 15%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 63%, **masło** ekstra 1%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Pyzy z mięsem skład: pyzy z mięsem 91%, ziemniaki gotowane 48%, woda skrobia ziemniaczana, grys ziemniaczany, zawiera **SO2**, mięso wołowe gotowane 6,7%, mięso wieprzowe gotowane 4%, tłuszcz wieprzowy błonnik **owsiany,** cebula bułka tarta**(mąka pszenna, żytnia**, woda, margaryna oleje roślinne częściowo utwardzone rzepakowy, palmowy, woda, emulgator E471 i lecytyny z **soi,** sól, substancja konserwująca E202 aromat regulator kwasowości E330barwnik annato, cukier drożdże sól, substancja zagęszczająca skrobia modyfikowana ziemniaczana olej rzepakowy, **mąka pszenna** mieszanka przypraw suszone warzywa, marchew, pasternak, cebula, nać pietruszki w zmiennych proporcjach cebula 6%, olej rzepakowy. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Kasza jaglana skład: **kasza jaglana** 100%, jabłko, jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, Kiwi. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 20. 05. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, pasta **rybna** filet z makreli, **jajko**, awokado, rzodkiewka, szczypiorek. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata owocowa dzika róża.

II Śniadanie**:** Jabłko.

Obiad*:* Zupa krem z ciecierzycy skład: ciecierzyca 24%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula, woda wodociągowa 50%, **masło** ekstra 1%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, gałka muszkatołowa. Makaron skład: mąka makaronowa **pszenna**, biały ser ze śmietaną skład: ser twarogowy półtłusty skład: **mleko** pasteryzowane kultury bakterii **mlekowych**, śmietana 18% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cukier, mus truskawkowy skład: truskawki 93%, miód pszczeli. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata, żółty ser skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek kiszony skład: naturalna zalewa woda, sól, przyprawy. Herbata owocowa dzika róża.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 16. 05. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, żółty ser skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek zielony, szczypiorek. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata owocowa dzika róża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

***II Śniadanie*:** Jabłko.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200g skład: ziemniaki 35%, woda wodociągowa35%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 20% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por. Por 7%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Gulasz wieprzowy 100g skład: wieprzowina szynka surowa 69%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100%, w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 6%, **mąka** tortowa typ 450 4% skład: **mąka pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 3% skład: fasola czerwona, woda, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno2%(100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego toczenia, filtrowany na zimno), czosnek 0%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra, lubczyk suszony. Kluski śląskie 100g skład: ziemniaki gotowane, skrobia ziemniaczana, woda, płatki ziemniaczane, substancja zagęszczająca skrobia ziemniaczana modyfikowana, olej rzepakowy, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno. Surówka z ogórka kiszonego skład: ogórki kiszone 61% skład: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy, pietruszka liście, cukier, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Kasza kuskus skład: **kasza kuskus** 100%, mus jogurtowy skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, borówka amerykańska. Herbata owocowa dzika róża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

WTOREK: 17. 05. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane Skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko** oraz **soję**. **mleko2%**. Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, pasta z białego sera skład: (**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**), rzodkiewka, szczypiorek. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Banan.

Obiad*:* Zupa zalewajka z mięsem i kiełbasą skład: woda wodociągowa 33%, ziemniaki 23%, wieprzowina karkówka 13%, kiełbasa wiejska 10% skład: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, żurek babuni skład: woda mąka **żytnia**, pietruszka korzeń 3%, **seler** korzeniowy 3%, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, marchew 2%, por, czosnek, liść laurowy, pieprz czarny mielony, majeranek, ziele angielskie. Schab duszony z sosem warzywnym skład: schab wieprzowy bez kości 64%, włoszczyzna paski 4 składnikowa mrożona 21% skład; warzywa 100% w zmiennych proporcjach marchew, **seler,** pietruszka, i por%, **śmietana** 18% 6% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej.** mąka **pszenna** 4%, olej rzepakowy, cebula, czosnek, papryka czerwona mielona, pieprz czarny mielony. Kasza jęczmienna skład**: kasza jęczmienna** wiejska, olej rzepakowy. Surówka buraki z cebulką skład: burak 89%, cebula 5%, olej rzepakowy, cytryna, cukier, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy skład: woda wodociągowa, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu, orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, wiśnia - 40g. Wafle deserowe – 10g skład: **mąka pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje

spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g skład: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

ŚRODA: 18. 05. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata, kiełbasa krakowska skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, izolat białka **sojowego**, dekstroza cukier, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa **zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie**:** Winogrono.
Obiad: Zupa krupnik jęczmienny z warzywami skład: kasza **jęczmienna** 15%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 19%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 60%, **masło** ekstra 3%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Kotlet schabowy z pieca skład: schab wieprzowy bez kości, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta: skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony. Ziemniaki puree skład: ziemniaki, **mleko,** koper ogrodowy. Surówka z białej kapusty z majonezem skład: kapusta biała, marchew, majonez kielecki skład: olej rzepakowy, musztarda, woda, ocet **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj**, rodzynki suszone skład: **rodzynka dwutlenek siarki** musztarda kielecka skład: woda ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy barwnik kurkumina cytryna, dynia pestki, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%. Suszone śliwki.
Podwieczorek: Deser: piernik czekoladowy skład: **mąka pszenna**, drożdże, **jajka, mleko**2%, kakao skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać **mleko,** bakalie płatki migdałowe skład: płatki migdałowe. Produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam**., jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarne jagody. Herbata czarna z cytryną.

CZWARTEK: 19. 05. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane skład: **płatki owsian**e, siemię lniane skład **siemię** lniane **mleko2%**. Kanapka: chleb orkiszowy skład: mąka **pszenna**750, woda, mąka **żytnia**720, mieszanka **orkiszowa**(pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono–diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości(kwas cytrynowy, ocian wapnia, siarczan wapnia), mąka pretalowana(**pszenica**, kukurydza), gluten **pszenny,** słodka serwatka w proszku**(z mleka),** glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, polędwica sopocka, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata czarna z cytryną.
II Śniadanie: Pomarańcza.
Obiad*:* Zupa krupnik ryżowy skład: ryż biały 15%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 63%, **masło** ekstra 1%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Pyzy z mięsem skład: pyzy z mięsem 91%, ziemniaki gotowane 48%, woda skrobia ziemniaczana, grys ziemniaczany, zawiera **SO2**, mięso wołowe gotowane 6,7%, mięso wieprzowe gotowane 4%, tłuszcz wieprzowy błonnik **owsiany,** cebula bułka tarta**(mąka pszenna, żytnia**, woda, margaryna oleje roślinne częściowo utwardzone rzepakowy, palmowy, woda, emulgator E471 i lecytyny z **soi,** sól, substancja konserwująca E202 aromat regulator kwasowości E330barwnik annato, cukier drożdże sól, substancja zagęszczająca skrobia modyfikowana ziemniaczana olej rzepakowy, **mąka pszenna** mieszanka przypraw suszone warzywa, marchew, pasternak, cebula, nać pietruszki w zmiennych proporcjach cebula 6%, olej rzepakowy. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.
Podwieczorek: Kasza jaglana skład: **kasza jaglana** 100%, jabłko, jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, Kiwi. Herbata czarna z cytryną.

PIĄTEK: 20. 05. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, pasta **rybna** filet z makreli, **jajko**, awokado, rzodkiewka, szczypiorek. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata owocowa dzika róża.
***II Śniadanie*:** Jabłko.
***Obiad**:* Zupa krem z ciecierzycy skład: ciecierzyca 24%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula, woda wodociągowa 50%, **masło** ekstra 1%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, gałka muszkatołowa. Makaron skład: mąka makaronowa **pszenna**, biały ser ze śmietaną skład: ser twarogowy półtłusty skład: **mleko** pasteryzowane kultury bakterii **mlekowych**, śmietana 18% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cukier, mus truskawkowy skład: truskawki 93%, miód pszczeli. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.
Podwieczorek: Bułka wieloziarnista, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata, żółty ser skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), ogórek kiszony skład: naturalna zalewa woda, sól, przyprawy. Herbata owocowa dzika róża.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

czarna z cytryną.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 17. 01. 2022r.
Śniadanie: Kanapka: chleb orkiszowy skład: mąka **pszenna**750, woda, mąka **żytnia**720, mieszanka **orkiszowa**(pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono–diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości(kwas cytrynowy, ocian wapnia, siarczan wapnia), mąka pretalowana(**pszenica**, kukurydza), gluten **pszenny,** słodka

serwatka w proszku**(z mleka),** glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, ser żółty skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), papryka czerwona. Kakao skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać mleko., **mleko2%**. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

***II Śniadanie*:** Mandarynka.

Obiad: Zupa zacierkowa z ziemniakami (**jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne)** skład: ziemniaki 55%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 28%, (warzywa 100%, w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 11%, **zacierka jajeczna** 6%, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Gulasz wieprzowy (**zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne)** skład: wieprzowina szynka surowa 69%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13%, (warzywa 100%, w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), cebula 6%, **mąka** tortowa typ 450 4% skład: **mąka pszenna**, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, fasola czerwona konserwowa 3% skład: fasola czerwona, woda, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno2%(100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego toczenia, filtrowany na zimno, czosnek 1%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka i ostra, lubczyk suszony. Kasza **jęczmienna** skład: kasz **jęczmienna** wiejska 95%, olej rzepakowy tłoczony na zimno5%(100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego toczenia, filtrowany na zimno. Surówka: Ogórek kiszony skład: ogórek kiszony (ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy), marchew 33%, cebula 5%, olej rzepakowy tłoczony na zimno2%(100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego toczenia, filtrowany na zimno, cukier, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: Kefir naturalny skład: **mleko** pasteryzowane, kultury kefirowe, maliny mrożone. **Orzech** laskowy. Produkt może zawierać śladowe ilości **orzeszków** ziemnych innych **orzechów** oraz **sezamu**. Wafle ryżowe naturalne skład: ryż 100%(brązowy, biały). Produkt bezglutenowy. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

WTOREK: 18. 01. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane Skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko** oraz **soję**. Siemię lniane skład: 100% siemię lniane. Produkt może zawierać **gluten** pochodzenia **zbożowego** oraz **sezam, orzechy, orzeszki ziemne**. **Mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, **jajko**, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad*:* Zupa pomidorowa na wywarze z szynki z makaronem (**mleko łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne)** skład: wieprzowina szynka surowa 20%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 10%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 62%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, tortowa typ 450 1% skład: **mąka pszenna**, lubczyk suszony, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, makaron skład: **mąka** makaronowa **pszenna**. Sztuka mięsa gotowana w sosie śmietanowym **(seler i produkty pochodne, mleko łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten)** skład: wieprzowina szynka surowa 80%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 60% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, tortowa typ 450 40% skład: **mąka pszenna** pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem. Surówka: biała kapusta z marchewką i majonezem **(jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny)** skład: kapusta biała 69%, marchew 14%, majonez kielecki 6% skład: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy) woda, **żółtka jaj** 7%, **rodzynki** suszone 5% skład: (rodzynka, **dwutlenek** siarki), musztarda kielecka skład: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina. Cytryna 2%, dynia pestki 2%, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy naturalny skład: mąka ziemniaczana, wiśnia mrożona. Ciasteczka: krakersy zwykłe skład: **mąka pszenna,** tłuszcze roślinne (**palmowy, kokosowy**), woda, syrop glukozowy, serwatka w proszku (**z mleka**), cukier, emulgatory: lecytyny (**z soi**), e450. Produkt może zawierać **orzeszki arachidowe**, inne **orzechy, sezam, jaja, soję** i **siarczany**. Morela suszona Produkt może zawierać śladowe ilości **orzeszków** ziemnych innych **orzechów** oraz **sezamu**.. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

ŚRODA: 19. 01. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb orkiszowy skład: mąka **pszenna**750, woda, mąka **żytnia**720, mieszanka **orkiszowa**(pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono–diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości(kwas cytrynowy, ocian wapnia, siarczan wapnia), mąka pretalowana(**pszenica**, kukurydza), gluten **pszenny,** słodka

serwatka w proszku**(z mleka),** glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, szynka z indyka skład: (mięso z indyka 67%, woda, sól, przyprawy i ich ekstrakty, sproszkowana acerola, glukoza, aromaty, substancja konserwująca azotyn sodu), pomidor cherry. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata owocowa dzika róża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki. .

***II Śniadanie*:** Gruszka.

Obiad: Zupa krupnik jęczmienny z warzywami **(seler i produkty pochodne, mleko łącznie z laktozą)** skład: kasza jęczmienna 10%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 21%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 63%, **masło** ekstra 3%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Filet z drobiu panierowany **(jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten)** skład: mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, **jaj** kurze11%, **bułka tarta**10% skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno10%(100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego toczenia, filtrowany na zimno olej rzepakowy, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałatka marchewka gotowana **(nasiona sezamu i produkty pochodne, mleko łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten)** skład: marchewka mini 92%, **masło ekstra** 3%, **bułka tarta**10% skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, **sezam** kresto2%. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem skład: **mąka pszenna**, **mleko** 2%, **jajko**, cukier trzcinowy, ser biały półtłusty skład: (**mleko**, kultury bakterii mlekowych) z musem: jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, brzoskwinia, płatki migdałowe skład: płatki migdałowe. Produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam**. Herbata owocowa dzika róża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

CZWARTEK: 20. 01. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron niteczki skład: kasza **pszenna** makaronowa **semolina kaszka z pszenicy durum, jaja** 5 szt. na kg mąki (21,3%) woda, przyprawa kurkumina na **mleku** 2%. Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, kiełbasa krakowska skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, izolat białka **sojowego**, dekstroza cukier, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek kiszony. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Banan.

***Obiad*:** Zupa jarzynowa z mięsem **(zboża zawierające gluten)** skład: ziemniaki 27%, wieprzowina karkówka 17%, bukiet warzyw kwiatowy 13%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster), woda wodociągowa 40%, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, **mąka** tortowa typ 450 skład; **mąka pszenna**, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Risotto z indyka (**gorczyca i produkty pochodne)** skład: ryż biały 21%, mięso gulaszowe z indyka 27%, pomidor 21%, kukurydza konserwowa 6% (skład: kukurydza, woda, sól, cukier), cebula 6%, fasola czerwona konserwowa 10% (skład: fasola czerwona, woda, sól), **musztarda** 3% skład: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca,** cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, koper ogrodowy, pieprz czarny. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarne jagody. Placek drożdżowy skład: **mąka pszenna**, drożdże, **jajka, mleko**2%, olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

PIĄTEK: 10. 12. 2021r.

Śniadanie: Kanapka: chleb orkiszowy skład: mąka **pszenna**750, woda, mąka **żytnia**720, mieszanka **orkiszowa**(pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono–diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości(kwas cytrynowy, ocian wapnia, siarczan wapnia), mąka pretalowana(**pszenica**, kukurydza), gluten **pszenny,** słodka serwatka w proszku**(z mleka),** glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**., **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, szynka wiejska skład: mięso wieprzowe 94%, sól, cukier, błonnik grochowy, warzywa suszone, substancja konserwująca

azotyn sodu, ogórek zielony, rzodkiewka. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

***II Śniadanie*:** Pomarańcza.

***Obiad**:* Zupa krem brokułowy (**mleko łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne)** skład: woda wodociągowa 19%, brokuły 33%, włoszczyzna 4 składnikowa mrożona 25%(warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler**, pietruszka i por), wieprzowina szynka surowa 15%, śmietana 18% 4% (śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej)**, **masło 1%,** gałka muszkatołowa, cebula 3%, pieprz czarny. Filet z miruny panierowany**(Ryba, jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten)** skład: **Miruna filet** mrożony bez skóry 74%, **jaja kurze** całe 8%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% skład: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, bułka tarta 7% skład: **mąka pszenna**, woda sól, drożdże. Ziemniaki puree z koperkiem skład: ziemniaki 99%, **masło** 2% 7%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kiszonej kapusty skład: kapusta kiszona 50 % skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, cebula 6%, olej rzepakowy rafinowany, cukier 1%, pieprz czarny mielony 1%. Rodzynki **(dwutlenek, siarki siarczyny)** skład: rodzynka **dwutlenek siarki**. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Makaron – 35g skład: **mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia**, drożdże, woda, cukier, olej, sól, jogurt naturalny - 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki – 50g. **Orzech** włoski. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

17.01.2022r.
Śniadanie, II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb orkiszowy	102	35	3.19	2.8	16.59
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	8	0.11	0.02	0.18
Ser żółty	50	15	3.45	4.05	0.02
Papryka czerwona	4	15	0.15	0.05	0.9

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kakao	9	3	0.71	0.32	0.39
Herbata (parzona) - Lipton	6	150	0.6	0	0
Cytryna	1	5	0.06	0.02	0.45
Mandarynka	48	90	0.73	0.28	12.01
Podsumowanie:	359	526 *g*	15.58 *g*	15.68 *g*	40.13 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata (parzona) - Lipton	6	150	0.6	0	0
Cytryna	1	5	0.06	0.02	0.45
Kefir naturalny	61	120	3.96	2.4	6
Maliny mrożone	21	40	0.52	0.12	4.8
Wafle ryżowe	56	15	1.2	0.44	12.15
Orzechy laskowe	67	10	1.5	6.08	1.67
Podsumowanie:	212	340 *g*	7.83 *g*	9.05 *g*	25.07 *g*

18.01.2022r.
Śniadanie, II Śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata (parzona) - Lipton	6	150	0.6	0	0
Cytryna	1	5	0.06	0.02	0.45
Chleb pszenno-żytni	51	25	1.15	0.28	10.93
Masło 83%	30	4	0	3.32	0
sałata masłowa	1	6	0.08	0.02	0.13
Jajko gotowane	31	20	2.52	2.12	0.22
Rzodkiewka	2	15	0.1	0.02	0.51
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Płatki kukurydziane	60	15	1.16	0.05	13.32
Siemię lniane	11	2	0.37	0.84	0.58
Jabłko (świeży owoc)	46	80	0.21	0.14	11.05
Podsumowanie:	340	525 *g*	12.96 *g*	10.81 *g*	46.91 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata (parzona) - Lipton	6	150	0.6	0	0
Cytryna	1	5	0.06	0.02	0.45
Mąka ziemniaczana	38	10	0.03	0.01	9.13
Wiśnie	20	40	0.4	0.12	4.87
Krakersy	120	25	2.25	5.25	15.5
Morele suszone	32	10	0.54	0.12	7.22

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Podsumowanie:	217	240 *g*	3.87 *g*	5.51 *g*	37.17 *g*

19.01.2022r.
Śniadanie, I Śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb orkiszowy	102	35	3.19	2.8	16.59
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	8	0.11	0.02	0.18
Szynka z indyka	26	20	3.92	1.04	0
pomidor cherry	4	20	0.2	0	0.78
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kawa zbożowa - Inka	10	3	0.14	0.01	2.19
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Gruszka (świeży owoc)	52	90	0.34	0.11	13.86
Podsumowanie:	339	531 *g*	14.49 *g*	12.13 *g*	44.7 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Mleko 2% tłuszczu	15	30	0.99	0.6	1.44
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Mąka pszenna	139	40	3.68	0.48	29.96
Jajko	15	10	1.4	1	0
Ser biały półtłusty	26	20	4	0.8	0.6
Jogurt naturalny	28	40	1.84	1.2	2.32
Brzoskwinie	9	15	0.08	0.06	2.33
Płatki migdałowe	12	2	0.47	1	0.33
Podsumowanie:	250	307 *g*	12.45 *g*	5.14 *g*	38.48 *g*

20.01.2022r.
Śniadanie, II Śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Chleb pszenno-żytni	51	25	1.15	0.28	10.93
Masło 83%	30	4	0	3.32	0

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
sałata masłowa	1	6	0.08	0.02	0.13
Kiełbasa krakowska	59	18	4.61	4.46	0
Ogórek kiszony	2	15	0.05	0.03	0.34
Banan	80	90	0.98	0.14	20.56
Makaron nitki	22	15	0.86	0.24	4.07
Podsumowanie:	351	523 *g*	14.32 *g*	12.49 *g*	47.12 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jogurt naturalny	69	100	4.6	3	5.8
Jagody	14	25	0.19	0.08	3.62
Mąka pszenna	104	30	2.76	0.36	22.47
Drożdże świeże	16	5	2	0.05	2.05
Jajko	15	10	1.4	1	0
Mleko 2% tłuszczu	15	30	0.99	0.6	1.44
Olej rzepakowy	45	5	0	5	0
Podsumowanie:	284	355 *g*	11.94 *g*	10.09 *g*	36.88 *g*

21.01.2022r.
Śniadanie, II Śniadanie.

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Masło 83%	38	5	0	4.15	0
sałata masłowa	1	8	0.11	0.02	0.18
Ogórek zielony	3	20	0.14	0.02	0.6
Rzodkiewka	2	10	0.07	0.01	0.34
Kawa zbożowa	10	3	0.14	0.01	2.19
Herbata - Lipton	6	150	1.5	0	1.5
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Pomarańcza	42	90	0.85	0.11	10.58
szynka	51	20	3.42	4.06	0.18
Chleb orkiszowy	102	35	3.19	2.8	16.59
Podsumowanie:	356	544 *g*	16.04 *g*	15.19 *g*	42.02 *g*

Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata - Lipton	6	150	1.5	0	1.5
Cytryna	1	3	0.03	0.01	0.27
Jogurt naturalny	41	60	2.76	1.8	3.48
Truskawki	13	40	0.27	0.12	3.07

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Orzechy włoskie	65	10	1.52	6.52	1.37
Makaron świderki	123	35	4.55	0.49	24.5
Podsumowanie:	249	298 *g*	10.63 *g*	8.94 *g*	34.19 *g*

J a d ł o s p i s
Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 24. 01. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, ser żółty skład: (**mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), rzodkiewka. Kakao skład: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu. Produkt może zawierać mleko., **mleko2%**. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

***II Śniadanie*:** Pomarańcza.

Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką (**seler i produkty pochodne)** skład: ziemniaki 20%, brukselka mrożona 25%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 13% (warzywa 100%, w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 29%, wieprzowina szynka surowa 10%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Curry z szynki (**zboża zawierające gluten, mleko łącznie z laktozą)** skład: wieprzowina szynka surowa 57%, cebula 9%, **mąka** tortowa typ 450 5% skład: **mąka pszenna**, **śmietana** 18% 4% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, koncentrat pomidorowy30% 4%, przyprawa curry. Kasza **jęczmienna** skład: kasz **jęczmienna** wiejska 95%, olej rzepakowy tłoczony na zimno5%(100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego toczenia, filtrowany na zimno. Surówka: Ogórek kiszony skład: ogórek kiszony 58% (ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy), marchew 33%, cebula 5%, olej rzepakowy tłoczony na zimno2%(100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego toczenia, filtrowany na zimno, cukier, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: Kisiel wiśniowy skład: mąka ziemniaczana, wiśnia mrożona. Wafle tortowe skład: powidła śliwkowe **Rodzynki**. Produkt może zawierać śladowe ilości **orzeszków** ziemnych innych **orzechów** oraz **sezamu**. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

WTOREK: 18. 01. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane Skład: grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten, mleko** oraz **soję**. Siemię lniane skład: 100% siemię lniane. Produkt może zawierać **gluten** pochodzenia **zbożowego** oraz **sezam, orzechy, orzeszki ziemne**. **Mleko** 2%. Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, **jajko**, rzodkiewka, szczypiorek. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad*:* Zupa pomidorowa na wywarze z szynki z makaronem (**mleko łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne)** skład: wieprzowina szynka surowa 20%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 10%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 62%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, **śmietana** 18% 3% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, tortowa typ 450 1% skład: **mąka pszenna**, lubczyk suszony, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, makaron skład: **mąka** makaronowa **pszenna**. Sztuka mięsa gotowana w sosie śmietanowym **(seler i produkty pochodne, mleko łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten)** skład: wieprzowina szynka surowa 80%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), **śmietana** 18% 60% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, tortowa typ 450 40% skład: **mąka pszenna** pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem. Surówka: biała kapusta z marchewką i majonezem **(jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny)** skład: kapusta biała 69%, marchew 14%, majonez kielecki 6% skład: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy) woda, **żółtka jaj** 7%, **rodzynki** suszone 5% skład: (rodzynka, **dwutlenek** siarki), musztarda kielecka skład: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina. Cytryna 2%, dynia pestki 2%, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy naturalny skład: mąka ziemniaczana, wiśnia mrożona. Ciasteczka: krakersy zwykłe skład: **mąka pszenna,** tłuszcze roślinne (**palmowy, kokosowy**), woda, syrop glukozowy, serwatka w proszku (**z mleka**), cukier, emulgatory: lecytyny (**z soi**), e450. Produkt może zawierać **orzeszki arachidowe**, inne **orzechy, sezam, jaja, soję** i **siarczany**. Morela suszona Produkt może zawierać śladowe ilości **orzeszków** ziemnych innych **orzechów** oraz **sezamu**.. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

ŚRODA: 19. 01. 2022r.

Śniadanie: Kanapka: chleb orkiszowy skład: mąka **pszenna**750, woda, mąka **żytnia**720, mieszanka **orkiszowa**(pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono–diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości(kwas cytrynowy, ocian wapnia, siarczan wapnia), mąka pretalowana(**pszenica**, kukurydza), gluten **pszenny,** słodka serwatka w proszku**(z mleka),** glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, drożdże, sól, może zawierać

śladowe ilości: **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**, **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, szynka z indyka skład: (mięso z indyka 67%, woda, sól, przyprawy i ich ekstrakty, sproszkowana acerola, glukoza, aromaty, substancja konserwująca azotyn sodu), pomidor cherry. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata owocowa dzika róża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki. .

***II Śniadanie*:** Gruszka.

Obiad: Zupa krupnik jęczmienny z warzywami **(seler i produkty pochodne, mleko łącznie z laktozą)** skład: kasza jęczmienna 10%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 21%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler,** pietruszka, por), woda wodociągowa 63%, **masło** ekstra 3%, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Filet z drobiu panierowany **(jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten)** skład: mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, **jaj** kurze11%, **bułka tarta**10% skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, olej rzepakowy tłoczony na zimno10%(100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego toczenia, filtrowany na zimno olej rzepakowy, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem skład: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Sałatka marchewka gotowana **(nasiona sezamu i produkty pochodne, mleko łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten)** skład: marchewka mini 92%, **masło ekstra** 3%, **bułka tarta**10% skład: **mąka pszenna**, woda, sól, drożdże, **sezam** kresto2%. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Deser: naleśniki z białym serem skład: **mąka pszenna**, **mleko** 2%, **jajko**, cukier trzcinowy, ser biały półtłusty skład: (**mleko**, kultury bakterii mlekowych) z musem: jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, brzoskwinia, płatki migdałowe skład: płatki migdałowe. Produkt może zawierać **orzeszki ziemne** inne **orzechy** oraz **sezam**. Herbata owocowa dzika róża (owoc dzikiej róży 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

CZWARTEK: 20. 01. 2022r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron niteczki skład: kasza **pszenna** makaronowa **semolina kaszka z pszenicy durum, jaja** 5 szt. na kg mąki (21,3%) woda, przyprawa kurkumina na **mleku** 2%. Kanapka: chleb pszenno - żytni skład: (mąka **pszenna,** woda, **zakwas żytni naturalny**, **mąka żytnia**, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości, **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**), **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, kiełbasa krakowska skład: mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, pieprz naturalny, czosnek świeży, izolat białka **sojowego**, dekstroza cukier, przeciwutleniacze, kwas askorbinowy, askorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek kiszony. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

II Śniadanie: Banan.

***Obiad*:** Zupa jarzynowa z mięsem **(zboża zawierające gluten)** skład: ziemniaki 27%, wieprzowina karkówka 17%, bukiet warzyw kwiatowy 13%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster), woda wodociągowa 40%, **śmietana** 18% 2% skład: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, **mąka** tortowa typ 450 skład; **mąka pszenna**, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, ziele angielskie. Risotto z indyka (**gorczyca i produkty pochodne)** skład: ryż biały 21%, mięso gulaszowe z indyka 27%, pomidor 21%, kukurydza konserwowa 6% (skład: kukurydza, woda, sól, cukier), cebula 6%, fasola czerwona konserwowa 10% (skład: fasola czerwona, woda, sól), **musztarda** 3% skład: woda, ocet spirytusowy, **gorczyca,** cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina, olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, koper ogrodowy, pieprz czarny. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Koktajl: jogurt naturalny skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, czarne jagody. Placek drożdżowy skład: **mąka pszenna**, drożdże, **jajka, mleko**2%, olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. Herbata owocowa malinowa (owoc maliny 66%, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny). Produkt zawiera wyłącznie naturalne składniki.

PIĄTEK: 10. 12. 2021r.

Śniadanie: Kanapka: chleb orkiszowy skład: mąka **pszenna**750, woda, mąka **żytnia**720, mieszanka **orkiszowa**(pełnoziarnista mąka **orkiszowa,** siemię lniane brązowe, ziarno słonecznika, mąka **żytnia** słodowa palona, mąka **żytnia** razowa, mąka **sojowa,** ekstrakt grochu, emulgatory mono–diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna, regulatory kwasowości(kwas cytrynowy, ocian wapnia, siarczan wapnia), mąka pretalowana(**pszenica**, kukurydza), gluten **pszenny,** słodka serwatka w proszku**(z mleka),** glukoza, enzymy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: **jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu**., **masło**: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, sałata masłowa, szynka wiejska skład: mięso wieprzowe 94%, sól, cukier, błonnik grochowy, warzywa suszone, substancja konserwująca

azotyn sodu, ogórek zielony, rzodkiewka. Kawa zbożowa skład: (**zboża 72%- jęczmień+ żyto,** cykoria, burak cukrowy), **mleko2%**. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

***II Śniadanie*:** Pomarańcza.

***Obiad**:* Zupa krem brokułowy (**mleko łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne)** skład: woda wodociągowa 19%, brokuły 33%, włoszczyzna 4 składnikowa mrożona 25%(warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler**, pietruszka i por), wieprzowina szynka surowa 15%, śmietana 18% 4% (śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej)**, **masło 1%,** gałka muszkatołowa, cebula 3%, pieprz czarny. Filet z miruny panierowany**(Ryba, jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten)** skład: **Miruna filet** mrożony bez skóry 74%, **jaja kurze** całe 8%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% skład: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, bułka tarta 7% skład: **mąka pszenna**, woda sól, drożdże. Ziemniaki puree z koperkiem skład: ziemniaki 99%, **masło** 2% 7%, koper ogrodowy 1%. Surówka z kiszonej kapusty skład: kapusta kiszona 50 % skład: (kapusta biała, sól, marchew), marchew 16%, jabłko 16%, cebula 6%, olej rzepakowy rafinowany, cukier 1%, pieprz czarny mielony 1%. Rodzynki **(dwutlenek, siarki siarczyny)** skład: rodzynka **dwutlenek siarki**. Kompot z owoców mieszanych skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

Podwieczorek: Makaron – 35g skład: **mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia**, drożdże, woda, cukier, olej, sól, jogurt naturalny - 50g skład: mleko pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka,** kultury bakterii jogurtowych, truskawki – 50g. **Orzech** włoski. Herbata czarna Lipton skład: herbata czarna, naturalny aromat. Cytryna.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.

Z przyczyn od Zupa żurek z kiełbasą 200ml składniki: woda wodociągowa 57% kiełbasa 18% składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, barszcz biały domowy 12% składniki: woda mąka **żytnia**, czosnek, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej,** seler korzeniowy 4% składniki: **seler**, pietruszka korzeń 4%, marchew 2%, por1%**,** czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, majeranek. Jaja gotowane 30g składniki: **jaja.** Chleb firmowy 30g składniki: mąka **pszenna** 750, mąka **żytnia** 720, woda, zakwas naturalny z mąki **żytniej** i wody, drożdże, sól, mak. Paluszki rybne panierowane 65g składniki: filet z **mintaja** 53%, panier sypki mąka **pszenna,** sól, przyprawy drożdże woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna,** grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka wielowarzywna 50g składniki: marchew 21%, kapusta biała21%, ogórki kiszone 16% składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy, jabłko 10%, pietruszka korzeń 8%, por 5%, seler korzeniowy 8% składniki **seler**, cebula 5%, olej rzepakowy, musztarda kielecka 2% składniki: woda ocet spirytusowy, **gorczyca** cukier sól, przyprawy, barwnik kurkumina, pietruszka liście, cukier, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150 ml skład: woda wodociągowa80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier2%.

nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.