

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 01. 12. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, ser żółty, papryka czerwona, ogórek kiszony. Herbata owocowa dzika róża.

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami. Sos curry z szynki. Kasza jęczmienna. Surówka z kapusty pekińskiej. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: makaron z jogurtem naturalnym, czarna jagoda. Herbata owocowa dzika róża.

WTOREK: 02. 12. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kakao na mleku. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Pomarańcza.

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem. Kotlet mielony. Ziemniaki z koperkiem. Surówka mizeria. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny, truskawki. Wafle ryżowe naturalne, Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

ŚRODA: 03. 12. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, schab, ogórek zielony, pomidor cherry. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża.

II Śniadanie: Banan.

Obiad: Zupa krem z białych warzyw. Pulpet w sosie pomidorowym. Ryż biały. Surówka ogórka kiszzonego i marchwi. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z malinami. Bułka wrocławska, masło, dżem truskawkowy. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 04. 12. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, pasta z białego sera, papryka czerwona, koperek, ogórek zielony. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Mandarynka.

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami. Gulasz mięsno warzywny. Kasza bulgur. Surówka pomidor. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy z żurawiną. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 05. 12. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, ogórek zielony, pomidor cherry. Kakao na mleku. Herbata owocowa dzika róża.

II Śniadanie: Pomarańcza.

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem. Paluszki rybne panierowane. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszzonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych

Podwieczorek: Deser: kajmaki: wafle deserowe z masą śliwkową, Napój mleczny Actimel. Kalarepa. Herbata owocowa dzika róża.

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: 01. 12. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier, sól morską, melasa cukru trzcinowego. Produkt może zawierać **gluten**, **mleko**, oraz **soję**, mleko 2% 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 82%, składniki: **śmietanka** pasteryzowana, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: **mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek kiszony 30g składniki: ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), papryka czerwona 30g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z pomidorami 200ml składniki: ziemniaki 30%, woda wodociągowa 37%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 15%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), pomidor 15%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, mąka tortowa 1% składniki mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, papryka czerwona mielona słodka i ostra, lubczyk suszony. Curry z szynki 100g składniki: wieprzowina szynka surowa 57%, woda wodociągowa 21%, cebula 9% mąka tortowa typ 450 5% skład: mąka **pszenna**, koncentrat pomidorowy 30% 4%, **śmietana** 18% 4% skład: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, przyprawa curry. Kasza jęczmienna 50g składniki: kasza jęczmienna wiejska 93% składniki: 100% przerobione ziarno **jęczmienia**, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i kukurydzy 50g składniki: kapusta pekińska 50%, ogórek 22%, marchew 14%, kukurydza konserwowa 4% składniki: kukurydza, woda, cukier, sól, koper 4%, majonez kielecki 4% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda, woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** 7%, słonecznik nasiona 2% składniki: słonecznik łuskany, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona, czerwona porzeczka, truskawka 5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 1%.

Podwieczorek: Deser: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 20g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt naturalny 50g składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych, czarna jagoda 25g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

WTOREK: 02. 12. 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** pasteryzowana, sałata 6g, kiełbasa krakowska sucha 20g składniki: mięso wieprzowe, sól, sacharoza, ekstrakty przypraw, stabilizatory: octany sodu, cytryniany sodu, przeciwutleniacze kwas izoskorbinowy izoskorbinian sodu, substancja konserwująca azotyn sodu, ogórek kiszony 30g składniki: ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), papryka czerwona 30g. Kakao naturalne 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości węglany potasu, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Pomarańcza 70g.

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 190ml składniki: woda wodociągowa 74%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 16%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy 30% 5%, wieprzowina karkówka, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, mąka tortowa 1% składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony, wieprzowina łopatka, makaron składniki: mąka makaronowa **pszenna**. Kotlet mielony 80 składniki: wieprzowina szynka surowa 44%, mięso gulaszowe wołowe 16%, papryka czerwona 8%, bułka pszenna 50g 8% składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże sól, cukier, cebula 4%, jaja kurze całe 4% składniki: **jaja**, bułka tarta 8% składniki: mąka **pszenna**, woda sól, drożdże, cebula 6% olej rzepakowy 5% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. Surówka mizeria 50g składniki: ogórek 88%, śmietana 18% 10% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, szczypiorek 2%, pieprz czarny mielony. 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, truskawka 5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier 1%.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych, truskawki 35g. Wafle ryżowe 10g składniki: ryż 100% brązowy, biały. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

ŚRODA: 03. 12. 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 82%, składniki: **śmietanka** pasteryzowana, sałata masłowa 5g, schab 20g składniki: szynka wieprzowa 89%, białko wieprzowe, cukier, przyprawy naturalne, sól, stabilizator (difosforan disodowy), stabilizator (polifosforan sodu) stabilizator (trifosforan pentasodowy), substancja konserwująca azotyn sodu, substancja zagęszczająca karagen, woda, ogórek zielony 30g, pomidor cherry 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% (**jęczmień**, **żyto**), cykorja, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Banan 60g.

Obiad: Zupa krem z białych warzyw 200ml składniki: pietruszka korzeń 14%, kalafior 12%, seler 12% składniki: **seler**, cebula 11%, woda wodociągowa 21%, ziemniaki 14%, por 6%, cytryna 6% śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, czosnek 1% masło 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana pieprz czarny mielony, olej rzepakowy tłoczony na zimno 1% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, gałka muszkatołowa. **Pulpet wieprzowy** 80g składniki: wieprzowina łopatka 84%, cebula 7%, jaja kurze 4% składniki: **jaja**, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, cukier, 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. **Sos pomidorowy** 50g składniki: woda wodociągowa 76%, koncentrat pomidorowy 30% 13%, mąka tortowa typ 450 8% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, pieprz czarny mielony. **Surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i jabłka** 50g składniki: ogórek kiszony 61% składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper liść laurowy, marchew 23%, jabłko 8%, cebula 5%, olej rzepakowy rafinowany 2%, cukier, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. **Kompot z owoców mieszanych** 150 ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczką, truskawka 5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier 1%.

Podwieczorek: Deser: Budyń śmietankowy 180 ml składniki: **mleko** 2% 150 ml, mąka ziemniaczana 10g skład: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu**, **orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, maliny - 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** pasteryzowana. **Dżem truskawkowy** 20g składniki: składniki: truskawki, cukier, woda substancja żelująca pektyny regulator kwasowości, kwas cytrynowy. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 04. 12. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki owsiane 10g składniki: płatki **owsiane**, siemię lniane składniki: **siemię lniane** 2g, mleko 2% 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** pasteryzowana, ser biały półtłusty 20g składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 20g, ogórek zielony 35g, koperek 3g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Mandarynka 90g.

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 200ml składniki: woda wodociągowa 30%, ogórek kiszony 12% składniki: ogórek zalewa naturalna, liść laurowy, koper, sól, włoszczyzna paski 4 skl. mrożona 22% składniki: (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler**, pietruszka, por), ziemniaki 30%, śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, pietruszka liście 1%, mąka tortowa typ 450 1% składniki: mąka **pszenna**, pietruszka liście, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. **Gulasz mięsno- warzywny** 100g składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, bukiet warzyw kwiatowy 29% składniki: warzywa mrożone 100% w różnych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, cebula 4%, 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, papryka czerwona słodka i ostra, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy. **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 pomidor** 50g. **Kompot z owoców mieszanych** 150 ml składniki: woda wodociągowa 80%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczką, truskawka 5%, agrest składniki: w różnych proporcjach, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy 180 ml składniki: mąka ziemniaczana 10g składniki: skrobia ziemniaczana, malina mrożona - 35g, żurawina 3g składniki: żurawina 60%, cukier 39%, olej słonecznikowy, produkt może zawierać **sezam**, **orzeszki ziemne**, inne **orzechy**, woda 150ml. **Chąłka** 35g składniki: mąka **pszenna** 500, woda mix mąka **pszenna**, cukier, **gluten pszeniczny** 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 hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 05. 12. 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 82%, składniki: **śmietanka** pasteryzowana, sałata masłowa 5g, żółty ser 14g składniki: **mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 30g, pomidor cherry 30g. Kakao naturalne 3g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości węglany potasu, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa dzika róża 150 ml składniki: owoc bzu czarnego, kwiat hibiskusa 30%, owoc dzikiej róży 55%, owoc jabłka, liść jeżyny 1%.

II Śniadanie: Pomarańcza 90g.

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 200ml składniki: woda wodociągowa 39%, brokuły mrożone 26%, włoszczyzna paski 4 skl. mrożona 19%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), mięso z udką kurczaka bez skóry 6%, makaron 5% składniki: mąka **pszenna** semolina, może zawierać **jaja**, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Paluszki rybne panierowane 100g składniki: 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 składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1%. 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 6%, cukier 1%, rodzyнки 2% składniki: rodzyńki 99,5%, olej słonecznikowy 0,5%, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka 5%, wiśnia bez pestki, cukier 1%.

Podwieczorek: Deser: Kajmaki: Wafle tortowe – 10g składniki: mąka **pszenna**, olej roślinny rzepakowy, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające (wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu, sól), powidła śliwkowe – 20g składniki: śliwki węgierki, cukier, Sporządzono z 182 g owoców ma 100 g produktu. 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. Kalarepa 20g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

