

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 03. 11. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, ser żółty, pomidor cherry, ogórek zielony. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad: Zupa buraczkowa z makaronem. Kartacze z mięsem. Kasza pęczak. Surówka ogórki kiszzone, marchew i jabłko. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy z żurawiną. Wafle ryżowo – zbożowe. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

WTOREK: 04. 11. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, schab, pomidor, szczypiorek, kalarepa. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

II Śniadanie: Pomarańcza.

Obiad: Zupa zalewajka z kielbasą. Kotlet drobiowy. Kasza kuskus. Surówka z rzodkiewki. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy, truskawki. Kajmaki: wafle deserowe z masą śliwkową. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

ŚRODA: 05. 11. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: bułka wrocławska, masło, ogórek zielony, papryka. Parówka z kurczaka. Ketchup. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

II Śniadanie: Napój jogurtowy Actimel, kalarepa.

Obiad: Zupa zacierkowa. Potrawka z kurczaka. Ryż biały. Surówka z pomidora. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: kefir z truskawkami. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 06. 11. 2025r.

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

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad: Zupa krupnik. Zrazy mielone w sosie warzywnym. Makaron pełnoziarnisty. Surówka ogórki kiszzone. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy z żurawiną. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 07. 11. 2025r.

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

II Śniadanie: Banan.

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku. Paluszki rybne panierowane. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszzonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych

Podwieczorek: Deser: makaron wielozziarnisty, truskawki, jogurt grecki, owoc granatu. 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

PONIEDZIAEK: 27. 10. 2025r.

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

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Łazanki z mięsem i kapustą. Surówka pomidor. Kompot z owoców mieszanych.

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

WTOREK: 28. 10. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kielbasa krakowska, pomidor, szczypiorek, kalarepa. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Gruszka.

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami. Klopsiki drobiowe w sosie śmietanowym. Kasza kuskus. Surówka marchewki mini. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: makaron z jogurtem naturalnym, truskawki. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

ŚRODA: 29. 10. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, szynka wieprzowa, ogórek kiszony, papryka. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża.

II Śniadanie: Banan.

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem. Pulpet w sosie pomidorowym. Kasza bulgur. Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i kukurydzy. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: kefir z truskawkami. Bułka wrocławska, masło. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 30. 10. 2025r.

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

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad: Zupa krupnik ryżowy na wieprzowinie. Potrawka z kurczaka. Kluski śląskie. Surówka buraki z cebulką. Orzechy włoskie. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy z żurawiną. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 31. 10. 2025r.

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

II Śniadanie: Pomarańcza.

Obiad: Zupa krem z dyni. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych

Podwieczorek: Deser: makaron z czarną jagodą i jogurtem greckim. 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

PONIEDZIAEK: 27. 10. 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 kiszony 25g składniki: ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), papryka czerwona 35g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami 200ml składniki: ziemniaki 29%, woda wodociągowa 29%, włoszczyzna paski 4 skl. mrożona 33%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), por 5%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Łazanki z mięsem i kapustą 180g składniki: makaron bezjajeczny łazanki 36% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, wieprzowina łopatka 20%, wołowina pieczeń 20%, kapusta kiszona 20% składniki: kapusta kiszona, sól, marchew, cebula 4%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 1% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, papryka czerwona słodka i ostra, lubczyk suszony, ziele angielskie, liść laurowy. Pomidor 50g. Kompot z owoców mieszanych 150ml składniki: woda wodociągowa 81%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką18%, (składniki: śliwka b/p czarna i czerwona, czerwona porzeczka, truskawka5%, agrest składniki w różnych proporcjach, cukier 1%.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy 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. Wafle ryżowe 10g składniki: ryż 100% brązowy, biały. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

WTOREK: 28. 10. 2025r.

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** pasteryzowana, sałata 5g, 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, pomidor 40g, szczypiorek 3g, kalarepa 20g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Gruszka 70g.

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 200ml składniki: woda wodociągowa 31%, wieprzowina karkówka 19%, ogórek kiszony 12% składniki: ogórek zalewa naturalna, liść laurowy, koper, sól, włoszczyzna paski 4 skl. mrożona 16% składniki: (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler**, pietruszka, por), ziemniaki 18%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, pietruszka liście 1%, mąka tortowa typ 450 1% składniki; mąka **pszenna**, mleko 2% 1% składniki: **mleko**, pietruszka liście, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, liść laurowy. Klopsiki drobiowe 90 w sosie śmietanowym 50g, klopsiki składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna**, woda sól drożdże, cukier, cebula 4%, jaja kurze całe 4% składniki: **jaja**, sos składniki: mąka tortowa typ 450 40% składniki; mąka **pszenna**, śmietana 18% 60% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, cytryna 2%. Kasza kuskus 30g 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, Surówka z marchewka mini 50g składniki: marchew mini 92%, masło 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 3% składniki: mąka **pszenna** woda, sól, 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: 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, truskawki 35g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

ŚRODA: 29. 10. 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, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowa sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, ogórek kiszony 25g składniki: ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), papryka czerwona 35g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Banan 60g.

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 200ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 24%, (marchew, **seler**, pietruszka, por), woda wodociągowa 48%, makaron jajeczny 12% składniki: mąka **pszenna**, **jaja** 4,5%, jedno jajo na jeden kilogram mąki, woda kurkuma przyprawa, koper 9%, **śmietana** 18% 7% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony. Pulpet wieprzowy 80g składniki: wieprzowina łopatką 84%, cebula 7%, **jaja** kurze 4% składniki: **jaja**, bułka pszenna 50g 5% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, cukier, pieprz czarny mielony. Kasza bulgur 35g składniki: kasza bulgur 93% składniki: **pszenica** durum, 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 typ450 8% składniki: mąka **pszenna**, **śmietana** 18% 4% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, pieprz czarny mielony. Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i kukurydzy 50g składniki: kapusta pekińska 57%, ogórek 24%, kukurydza konserwowa 4% składniki: kukurydza, woda, cukier, sól, koper 4%, **śmietana** 18% 4% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, 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 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** pasteryzowana. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 30. 10. 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 83%, składniki: **śmietanka** pasteryzowana, ser biały półtłusty 20g składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 20g, ogórek zielony 35g, szczypiorek 3g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad: Zupa krupnik ryżowy na wieprzowinie 200ml składniki: woda wodociągowa 80%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler**, pietruszka, por), ryż 7%, wieprzowina karkówka, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Potrawka z kurczaka 100g składniki: mięso z udka kurczaka 73%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), **śmietana** 18% 4% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, mąka tortowa typ 450 3% składniki: mąka **pszenna**, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. 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 buraki z cebulką 50g składniki: burak 89%, cebula 5%, olej rzepakowy, sól, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno, cytryna, cukier, pieprz czarny mielony. Orzechy włoskie 15g składniki: **orzech**. 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 malinowy 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. Chrupki kukurydziane 10g składniki: grys kukurydziany 100%. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 31. 10. 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. 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: Pomarańcza 80g.

Obiad: Zupa krem z dyni 250ml składniki: woda wodociągowa 5%, dynia 50%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 27%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), mięso z udką kurczaka bez skóry 10%, cebula 5%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, gałka muszkatołowa, papryka czerwona mielona ostra, 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 11% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, pieprz czarny mielony. Ziemniaki z koperkiem 120g 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%, rodzynki 2% składniki: rodzynki 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: makaron mieszany 30g składniki: makaron pełnoziarnisty 15g mąka z pszenicy durum, pełnoziarnista, makaron świderki 15g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, jogurt grecki 50g składniki: **mleko** śmietanka, **mleko** w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych, jagody 25g składniki: jagoda mrożona. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 20. 10. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, ser żółty, papryka czerwona, ogórek zielony. Kakao na mleku. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką. Gulasz mięsno - warzywny. Kasza pęczak. Surówka ogórki kiszzone. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: makaron z musem jogurtowym, czarna jagoda. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

WTOREK: 21. 10. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: makaron nitki na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, szynka, ogórek kiszony, papryka. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

II Śniadanie: Gruszka.

Obiad: Zupa zalewajka z kielbasą. Klopsiki wieprzowe w sosie warzywnym. Ryż biały. Surówka pomidor. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy, truskawki. Wafle zbożowo - ryżowe. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

ŚRODA: 22. 10. 2025r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, schab, pomidor, szczypiorek, kalarepa. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

II Śniadanie: Banan.

Obiad: Zupa zacierkowa. Kotlet schabowy z pieca. Ziemniaki z koperkiem. Surówka marchewka z groszkiem. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: kefir z truskawkami. Bułka wrocławska, masło. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 23. 10. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, kielbasa krakowska, ogórek zielony, papryka kolorowa. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem. Potrawka z indyka. Kasza gryczana. Surówka bukiet warzyw gotowany. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny z wiśniami. Podpłomyki bezcukrowe. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 24. 10. 2025r.

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

II Śniadanie: Mus owocowo - warzywny.

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem. Filet z miruny panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszzonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy z żurawiną. Kajmaki: wafle deserowe, masa śliwkowa. 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

PONIEDZIAEK: 20. 10. 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 8g, żółty ser 14g składniki: **mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, ogórek zielony 35g, papryka czerwona 30g. Kakao naturalne 2g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości węglany potasu, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad: Zupa ziemniaczana z brukselką 250ml składniki: ziemniaki 22%, woda wodociągowa 32%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), brukselka mrożona 28%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, pieprz czarny mielony, pietruszka liście 1%. 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 typ450 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 pęczka 45g składniki: przerobione ziarno **jęczmienia** 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka ogórki kiszzone 50g składniki: ogórek zalewa naturalna, sól, koper, liść laurowy. 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: 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, jagoda mrożona 25g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.

WTOREK: 21. 10. 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 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, sałata masłowa 5g, szynka wieprzowa 20g składniki: szynka wieprzowa sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca azotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g szynki wieprzowej, papryka czerwona 35g, ogórek kiszony 25g składniki: ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy). Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.

II Śniadanie: Gruszka 70g.

Obiad: Zupa zalewajka na kielbasie 200ml składniki: woda wodociągowa 50%, ziemniaki 25%, kielbasa 4% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy, barszcz biały 10% woda mąka **żytnia**, czosnek, seler korzeniowy 3% składniki **seler**, por 1%, pietruszka korzeń 3% składniki: **seler**, czosnek, **śmietana** 18% 3% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, liść laurowy, majeranek, pieprz czarny mielony, ziele angielskie. Klopsiki wieprzowe w sosie warzywnym 150g klopsiki 80g składniki: wieprzowina szynka surowa 87%, cebula 4%, bułka pszenna 50g 4% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 4% składniki: **jaja**, sos warzywny 50g składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 74%, (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 słodka i ostra,

pieprz czarny mielony. Ryż biały 35g składniki: ryż biały 93%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Surówka z pomidora 50g składniki: pomidor. 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: 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**, truskawki - 35g, 150ml. Wafle zbożowo ryżowe 10g składniki: mąka **pszenna** 97,2%, mąka ryżowa 1%, olej rzepakowy, sól morską. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.

ŚRODA: 22. 10. 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, pomidor 35g, szczypiorek 3g, kalarepa 20g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.

II Śniadanie: Banan 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%, jedno jajo na jeden kilogram mąki, woda kurkuma przyprawa, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. Kotlet schabowy z pieca 90g składniki: schab wieprzowy bez kości 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 marchewka z groszkiem 50g składniki: marchew mrożona 83%, groszek zielony mrożony 10%, mąka tortowa typ 450 4% składniki: mąka pszenna, cytryna, masło ekstra 1% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, 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: 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 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka** pasteryzowana. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.

CZWARTEK: 23. 10. 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 30g składniki: (mąka **pszenna**, woda, zakwas **żytni** naturalny, (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól, masło 4g: tradycyjne masło zawartość tłuszczu 83%, składniki: **śmietanka** pasteryzowana, sałata masłowa 5g, 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, papryka czerwona 30g, ogórek zielony 30g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.

II Śniadanie: Jabłko 60g.

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 200ml składniki: woda wodociągowa 52%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 14%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler**, pietruszka, por), ryż biały 7%, koncentrat pomidorowy 30% 5%, wieprzowina karkówka 20%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**, Termizowana, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, lubczyk suszony. Potrawka z indyka 120g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 72%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 20%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), śmietana 18% 4% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, mąka tortowa typ 450 2% składniki: mąka **pszenna**, pietruszka liście, pieprz czarny mielony. Kasza gryczana biała 40g składniki: kasza gryczana biała 92% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, 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 mrożone w 100% w zmiennych proporcjach kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, masło ekstra 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, bułka tarta 2% składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże. 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 składniki: w różnych proporcjach, cukier 2%).

Podwieczorek: Koktajl: Jogurt naturalny 120g składniki: **mleko** pasteryzowane **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych, wiśni 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 hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 24. 10. 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 2g 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: Mus owocowo - warzywny 100g składniki: jabłko 50%, marchew 30%, mango 20%, witamina C.

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem i kielbasą 200ml składniki: woda wodociągowa 41%, kielbasa wiejska 16% składniki: mięso wieprzowe sól przyprawy, włoszczyzna paski 4 skl. mrożona 21%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), fasola biała nasiona suche 16%, koncentrat pomidorowy 30% 2%, makaron bezjajeczny 2% składniki: mąka makaronowa **pszenna**, majeranek, suszony, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, pietruszka liście. 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 czarny mielony. 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%, rodzynki 2% składniki: rodzynki 99,5%, olej słonecznikowy 0,5%, pieprz czarny mielony. Kompot z owoców mieszanych 150ml skład: woda wodociągowa 81%, owoce mrożone truskawka, śliwka b/p czarna porzeczka, truskawka 5%, wiśnia bez pestki, cukier 1%.

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

