

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 08. 12. 2025r.

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

II Śniadanie: Mus owocowy.

Obiad: Zupa krem wielowarzywny. Potrawka z piersi kurczaka. Ryż brązowy. Surówka z czerwonej kapusty. Mandarynka. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: kisiel malinowy z żurawiną. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych. Kalarepa. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

WTOREK: 09. 12. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kiełbasa krakowska, pomidor, szczypiorek. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

II Śniadanie: Pomarańcza.

Obiad: Zupa jarzynowa. Pulpet wieprzowo – wołowy w sosie własnym. Kasza pęczak. Surówka z rzodkiewki. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: jogurt owocowy, chałka drożdżowa. Kalarepa. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

ŚRODA: 10. 12. 2025r.

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

II Śniadanie: Banan.

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z marchewki, jabłka i ananasa. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: makaron z musem jogurtowym, czarna jagoda. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 11. 12. 2025r.

Śniadanie: Bułka wrocławska, masło, ogórek kiszony, papryka. Parówka z szynki. Ketchup. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

II Śniadanie: Napój jogurtowy Actimel, kalarepa.

Obiad: Zupa krupnik jęczmienny. Kartacze z mięsem. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: kefir z truskawkami. Wafle ryżowo- zbożowe. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 12. 11. 2025r.

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

II Śniadanie: Mandarynka.

Obiad: Zupa kartoflanka. Makaron z serem białym, musem truskawkowym. Kompot z owoców mieszanych

Podwieczorek: Deser: budyń czekoladowy. Chrupki kukurydziane. 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: 08. 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 kiszony 30g składniki: ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), papryka czerwona 30g. Kawa zbożowa 3g składniki: zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria, mleko 2% 200ml składniki: **mleko**. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

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

Obiad: Zupa krem wielowarzywny 200ml składniki: wieprzowina karkówka 11%, woda wodociągowa 11%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 76%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, pieprz czarny mielony. Potrawka z kurczaka 100g składniki: mięso z udka kurczaka 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. 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 z czerwonej kapusty 50g składniki: kapusta czerwona 77%, jabłko 8%, cebula 4%, majonez kielecki 8% składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda, woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda żółtka **jaj** 7%, cytryna 4%, pieprz czarny mielony. Mandarynka 80g. Kompot z owoców mieszanych 150ml 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: 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. Baton zbożowy na bazie płatków owsianych 40g składniki: składniki pochodzące ze zbóż 34,5% (płatki **owsiane**, mąka kukurydziana, kasza kukurydziana, mąka ryżowa) syrop glukozowy, czekolada 18% miazga kakaowa), cukier, tłuszcz kakaowy, emulgatory, lecytyny (z **soi** E 492, naturalny aromat waniliowy), rodzynka, tłuszcz palmowy nie utwardzony, puree bananowe 3,4%, substancja utrzymująca wilgoć sorbitole, cukier trzcinowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, cukier, sól, emulgator: lecytyny (z **soi**), sól morska, melasa trzcinowa, sól morska, może zawierać **orzechy arachidowe**, oraz inne **orzechy** oraz **mleko**. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.

WTOREK: 09. 12. 2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna 200ml: płatki kukurydziane 15g składniki: grys kukurydziany 99,8%, cukier, sól morska, 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, kielbasa 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. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Pomarańcza 70g.

Obiad: Zupa jarzynowa 200ml składniki: bukiet warzyw kwiatowy 23% składniki: kalafior, brokuł różyczka, marchew plaster, woda wodociągowa 42%, ziemniaki 31%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, cytryna, pietruszka liście, liść laurowy, majeranek, mąka tortowa typ 450 składniki: mąka **pszenna**, ziele angielskie. Pulpet wieprzowo wołowy 100g składniki: wieprzowina łopatka 48%, wołowina zrazowa 42%, cebula 4%, bułka pszenna 50g 8% składniki: mąka **pszenna** woda drożdże sól, cukier, jaja kurze 6% składniki: **jaja**, cebula 6%, pieprz czarny mielony. Kasza pęczak 40g składniki: kasza pęczak 93% składniki kasza semolina z **pszenicy** durum, olej rzepakowy tłoczony na zimno 7% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno. Sos własny 50g składniki: woda wodociągowa 85%, mąka tortowa typ 450 10% składniki: mąka **pszenna**, śmietana 18% 5% składniki: **śmietanka** żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, pieprz czarny mielony. Surówka z rzodkiewki 50g składniki: rzodkiewka 83%, **śmietana** 18% 8% składniki: śmietanka żywe kultury bakterii fermentacji **mlekowej**, szczypiorek 4%, słonecznik nasiona 4% składniki: słonecznik łuskany, lubczyk suszony. 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: 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. Kalarepa 20g. 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 hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

ŚRODA: 10. 12. 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, ser biały półtłusty 20g składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, papryka czerwona 30g, ogórek zielony 30g, koperek 3g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Banan 60g.

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 200ml składniki: włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 12%, (marchew, **seler**, pietruszka, por), woda wodociągowa 64%, mięso z udka kurczaka 12%, ryż 6%, koper 3%, śmietana 18% 2% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, pieprz czarny mielony. Filet z drobiu panierowany 100g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 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 marchewki, jabłka i ananasa 50g składniki: marchew 58%, jabłko 29%, ananas plastry w syropie 8%, cytryna 2%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4% składniki: 100% olej rzepakowy rafinowany z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, Orzechy włoskie 5g 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, 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, jagoda mrożona 25g. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 11. 12. 2025r.

Śniadanie: Bagietka 25g 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 30g, ogórek kiszony 30g składniki: 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 10g składniki: pomidory 145g pomidorów zużyto na 100g produktu, cukier ocet skrobia modyfikowana sól, regulator kwasowości kwas cytrynowy przyprawy, ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.

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. Kalarepa 20g.

Obiad: Zupa krupnik jęczmienny na mięsie 200ml składniki: woda wodociągowa 43%, włoszczyzna paski 4 skł. mrożona 28%, (warzywa 100% w zmiennych proporcjach, marchew, **seler**, pietruszka, por), ziemniaki 7%, wieprzowina szynka surowa 13%, kasza jęczmienna wiejska 7% składniki: 100%, przerobione ziarno **jęczmienia** pieprz czarny mielony, pietruszka liście, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk suszony. Kartacze 170g składniki: kartacze 89% składniki: ziemniaki gotowane 49%, woda, skrobia ziemniaczana mięso gotowane wołowo – wieprzowe 11,8%, mięso wołowe 6,5%, wieprzowe 5,3%, grysik ziemniaczany tłuszcz wieprzowy 1,2%, cebula błonnik **pszenny**, bułka tarta, bułka **pszenna**, mieszanka przypraw suszone warzywa marchew, pasternak, cebula natka pietruszki, w zmiennych proporcjach, cebula 7%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 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: Kefir naturalny 140g składniki: **mleko** pasteryzowane kultury kefirowe, truskawki 35g. Wafle zbożowo ryżowe 10g składniki: mąka **pszenna** 97,2%, mąka ryżowa 1%, olej rzepakowy, sól morska. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.

PIĄTEK: 12. 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. 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: Mandarynka 90g.

Obiad: Zupa kartoflanka 200ml składniki: woda wodociągowa 33%, ziemniaki 37%, włoszczyzna paski 4 skl. mrożona 17%, składniki: warzywa 100% w zmiennych proporcjach (marchew, **seler**, pietruszka, por), cebula 7%, śmietana 18% 3% składniki: **śmietanka** pasteryzowana, skrobia, kultury bakterii **mlekowych**. Termizowana, wieprzowina szynka surowa 9%, mąka tortowa typ 450 składniki: mąka **pszenna**, pieprz czarny mielony, pietruszka liście, tymianek. Makaron 40g składniki: mąka makaronowa **pszenna**, biały ser ze śmietaną 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: truskawki 93%, miód pszczeli 7%. Kompot z owoców mieszanych składniki: woda wodociągowa 87%, mieszanka kompotowa 5 składnikowa z truskawką 11%, (skład: śliwka b/p czarna i czerwona porzeczka, truskawka 5%, agrest skład: w różnych proporcjach, cukier 2%.

Podwieczorek: Deser: Budyń czekoladowy 180 ml składniki: **mleko** 2% 150 ml, mąka ziemniaczana 10g składniki: zawiera **siarczyny**, może zawierać śladowe ilości alergenów, **glutenu**, **orzeszków ziemnych** innych **orzechów migdałów sezamu**, **gorczycy** oraz **soi**, kakao naturalne 2g składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości węglany potasu, chrupki kukurydziane – 10g składniki: grys kukurydziany 100%,. Herbata owocowa hibiskus 150 ml składniki: dzika róża 65% , hibiskus 35%.