

	MELANIUK HELENA DWOREK HELENA PRZEDSIĘBORSTWO WIELOBRANŻOWE				
przedszkole	Poniedziałek 12.10.2026 r.	wtorek 13.10.2026 r.	Środa 14.10.2026 r.	Czwartek 15.10.2026 r.	Piątek 16.10.2026 r.
śniadanie	Papryka czerwona 40g Sałata lodowa 10g .Granola na mleku z owocem sezonowym 200g (01, 07, 08, 11, 12) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Owoc sezonowy, Płatki owsiane, Jabłko, Orzechy laskowe, Miód pszczeli, nasiona, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Olej rzepakowy, Cynamon w proszku, Słonecznik, nasiona, łuskane Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Szynka wieprzowa gotowana 15g . szynka wieprzowa gotowana .Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 10g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, jogurt, naturalny, szczypiorek, rzodkiewka .Herbata z melisy 151g Woda, .Herbata melisa	Ogórek 40g .Owsianka na mleku z owocem sezonowym 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Płatki owsiane, Owoc sezonowy Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra _pasztet drobiowo-warzwy 15g . kurczak, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe, Marchew, Pietruszka, korzeń, Bułka kajzerka, .Żurawina suszona , Czosnek .ser śmietankowy w plasterkach 10 g .serek śmietankowy w plasterkach . Herbata owocowa151g Woda, Herbata owocowa	Ogórek świeży (długi) 45g Sałata 5g _Pudding ryżowy na mleku z wiśniami 200g (07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, Ryż biały, Olej rzepakowy, Cynamon w proszku Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra . Hummus naturalny 15g (11) Cieciora surowa (ciecierzyca), Masło (pasta) sezamowe, Woda, Czosnek, Sok z cytryny . Ser salami 10g (07) Ser żółty salami Herbata owocowa151g Woda, Herbata owocowa	Pomidor 50g .Kasza manna na mleku 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Kasza manna .Mus z owoców leśnych 20g Jagody leśne (czarne jagody), mrożone, Maliny, mrożone, Borówka, Cukier Rzodkiewka 50g .Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra _Pasta jajeczna 16g (03, 10) Jaja kurze całe, Majonez z olejem rzepakowym _Szynka z indyka 15g .Szynka z indyka .Herbata z cytryną 151g Woda, Herbata, cytryna	_Kakao naturalne na mleku 200g (07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Woda, Kakao 16%, proszek Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Serek śmietankowy 15g (07) Serek śmietankowy, naturalny .Dżem wiśniowy 3g Dżem wiśniowy niskosłodzony Ser salami 10g (07) Ser żółty salami Herbata z cytryną 151g Woda, Herbata, cytryna

Zupa	Krupnik z mięskiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym 220g (09) Woda, Ziemniaki, średnio, Mięso z kurczaka, bez skóry, Kasza pęczak, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy Pieczyno mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	Krem z dyni na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym (230ml) (01,03,07,09) Woda, Dynia, Marchew, , mrożony, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu	_Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 220g (01, 03, 09) Woda, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Makaron dwujajeczny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Cebula	.Zupa z kalafiora 220g (07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Mięso z kurczaka, bez skóry, Kasza jaglana, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy Pieczyno mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	.Zupa koperkowa z zacierką i śmietanką na wywarze warzywnym 220g (01, 07, 09) Woda, Marchew, zacierka, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu Pieczyno mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,
II Danie	Naleśniki z twarogiem z bitą śmietaną (120g/60g) (1,3,7,12) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu Mus owocowy 30g maliny, mrożone, jagody, mrożone, .Kompot wieloowocowy 120g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez	_Kotlet schabowy domowy 60g (01, 03) Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Mąka pszenna, typ 500 _Ziemniaki gotowane skropione oliwą 120g Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek Mizeria z ogórkiem, koperkiem i sałatą lodową ze śmietaną 70g (07) Ogórek świeży (długi), Sałata lodowa, Śmietana, 18% tłuszczu, .Koperek Kompot wieloowocowy 120g	_Gulasz wieprzowy z warzywami 100g Wieprzowina, łopatka surowy, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy _Kasza kuskus z oliwą 120g Woda, kasza kuskus, Oliwa z oliwek .Kompot wieloowocowy 120g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	. Spaghetti a la bolognese z makaronem mieszanym i soczewicą 220g (01) Woda, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Soczewica czerwona, nasiona suche, Makaron bezjajeczny, Cebula, .Makaron pszenny pełnoziarnisty , Oliwa z oliwek, Czosnek Ogórek kiszony wiórki z oliwą 70g (10) Ogórek kiszony, Oliwa z oliwek Kompot wieloowocowy bez cukru 180g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez	_ Ryba z pieca - wyr. wł. - 55g Mintaj, świeży, filet bez skóry, Masło ekstra .Ziemniaki gotowane - 125g Ziemniaki, średnio .Warzywa po grecku – 70g Marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, .Kompot wieloowocowy 120g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone

	pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone		pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	
podwieczorek	owoc 50g _Mini hot dogi w cieście francuskim 50g (01, 03,07) Ciasto francuskie, Ciasto Francuskie, Fresh , Parówki z kurczaka , Jaja kurze całe .Sos pomidorowy ala keczup 10g Pomidor, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek	Ciasto cytrynowe z jagodami (50g) 1,3,7, Mąka pszenna, typ 500, śliwki, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Cukier, Masło ekstra, Żółtko jaja kurzego, Drożdże piekarskie, prasowane _ owoc 50g	.Chałka z serkiem i miodem 53g (01, 03, 07) Chałka, serek homogenizowany naturalny bez cukru, miód pszczeli owoc 50g	Kisiel wiśniowo-brzoskwiniowy 119g Woda, Wiśnie bez pestek, mrożone, Brzoskwinia, Mąka ziemniaczana, Cytryna, Cukier .Bułka wrocławska z masłem 34g (01, 03, 07) .Bułka wrocławska, Masło ekstra	_Koktajl z czerwonych owoców na mleku słodzony miodem z oliwą 151g (07) Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem, Truskawki, mrożone, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Porzeczki, mrożone, Maliny, mrożone, Miód pszczeli, Oliwa z oliwek _Biskopty 6g (01, 03) Biskopty (ciastka)
suma	E: 930.74 B: 37.11 , T: 38.55 , W: 114.28 ,	E: 966.89 B: 33.3 , T: 33.22 , W: 139.27 ,	E: 956.52 B: 37.89 , T: 33.64 , W: 130.88 ,	E: 933.56 B: 42.92 , T: 38.57 , W: 108.92 ,	E: 947.44 B: 37.84 , T: 36.77 , W: 114.68 ,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasionasezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (powyżej); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis do stosowania w sezonie letnim 2025r. (licencja produktu). Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o.