

## MELANIUK HELENA DWOREK HELENA PRZEDSIĘBORSTWO WIELOBRANŻOWE

przedszkole	Poniedziałek 08.06.2026r.	wtorek 09.06.2026 r.	Środa 10.06.2026 r.	Czwartek 11.06.2026 r.	Piątek 12.06.2026 r.
śniadanie	<p>Papryka czerwona 40g Sałata lodowa 10g <b>.Granola na mleku z owocem sezonowym 200g (01, 07, 08, 11, 12)</b> Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Owoc sezonowy, Płatki owsiane, Jabłko, Orzechy laskowe, Miód pszczeli, nasiona, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Olej rzepakowy, Cynamon w proszku, Stonecznik, nasiona, łuskane <b>Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07)</b> Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra <b>Szynka wieprzowa gotowana 15g .</b> szynka wieprzowa gotowana <b>.Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 10g</b> Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, jogurt, naturalny, szczypiorek, rzodkiewka <b>.Herbata z melisy 151g</b> Woda, .Herbata melisa</p>	<p>Ogórek 40g <b>.Owsianka na mleku z owocem sezonowym 200g (01, 07)</b> Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Płatki owsiane, Owoc sezonowy <b>Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07)</b> Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra <b>_pasztet drobiowo-warzwywny 15g</b> . kurczak, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe, Marchew, Pietruszka, korzeń, Bułka kajzerka, .Żurawina suszona , Czosnek <b>.ser śmietankowy w plasterkach 10 g</b> .serek śmietankowy w plasterkach <b>. Herbata owocowa151g</b> Woda, Herbata owocowa</p>	<p>Ogórek świeży (długi) 45g Sałata 5g <b>_Pudding ryżowy na mleku z truskawką 200g (07)</b> Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, Ryż biały, Olej rzepakowy, Cynamon w proszku <b>Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07)</b> Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra <b>. Pasta drobiowa z udźca z kurczaka z warzywami korzennymi i cukinią - 15g</b> kurczak, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, cukinia <b>. Ser salami 10g (07)</b> Ser żółty salami <b>Herbata owocowa151g</b> Woda, Herbata owocowa</p>	<p>Pomidor 50g <b>.Kasza manna na mleku 200g (01, 07)</b> Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Kasza manna <b>.Mus z owoców leśnych 20g</b> Jagody leśne (czarne jagody), mrożone, Maliny, mrożone, Borówka, mrożona, Cukier Rzodkiewka 50g <b>.Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07)</b> Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra <b>_Pasta jajeczna 16g (03, 10)</b> Jaja kurze całe, Majonez z olejem rzepakowym <b>_Szynka z indyka 15g</b> .Szynka z indyka <b>.Herbata z cytryną 151g</b> Woda, Herbata, cytryna</p>	<p><b>_Kakao naturalne na mleku 200g (07)</b> Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Woda, Kakao 16%, proszek <b>Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07)</b> Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra <b>Serek śmietankowy 15g (07)</b> Serek śmietankowy, naturalny <b>.Dżem wiśniowy 3g</b> Dżem wiśniowy niskosłodzony <b>Ser salami 10g (07)</b> Ser żółty salami <b>Herbata z cytryną 151g</b> Woda, Herbata, cytryna</p>

<p>Zupa</p>	<p><b>Krem z dyni na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym (230ml) (01,03,07,09)</b> Woda, Dynia, Marchew, , mrożony, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu</p>	<p><b>.Krupnik z mięskiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym 220g (09)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Mięso z kurczaka, bez skóry, Kasza pęczak, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy <b>Pieczyno mieszane (20g) (01,)</b> chleb pszenna, Chleb żytni razowy,</p>	<p><b>_Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 220g (01, 03, 09)</b> Woda, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Makaron dwujajeczny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Cebula</p>	<p><b>.Zupa z kalafiora 220g (07, 09)</b> 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 <b>Pieczyno mieszane (20g) (01,)</b> chleb pszenna, Chleb żytni razowy,</p>	<p><b>.Zupa koperkowa z zacierką i śmietanką na wywarze warzywnym 220g (01, 07, 09)</b> Woda, Marchew, zacierka, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu <b>Pieczyno mieszane (20g) (01,)</b> chleb pszenna, Chleb żytni razowy,</p>
<p>II Danie</p>	<p><b>Naleśniki z twarogiem z bitą śmietaną (120g/60g) (1,3,7,12)</b> 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 <b>Mus owocowy 30g</b> maliny, mrożone, jagody, mrożone, <b>.Kompot wieloowocowy 120g</b> Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez</p>	<p><b>_Kotlet schabowy domowy 60g (01, 03)</b> Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Mąka pszenna, typ 500 <b>_Ziemniaki gotowane skropione oliwą 120g</b> Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek <b>Mizeria z ogórkiem, koperkiem i sałatą lodową ze śmietaną 70g (07)</b> Ogórek świeży (długi), Sałata lodowa, Śmietana, 18% tłuszczu, .Koperek <b>Kompot wieloowocowy</b></p>	<p><b>_Gulasz wieprzowy z warzywami 100g</b> Wieprzowina, łopatka surowy, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy <b>_Kasza kuskus z oliwą 120g</b> Woda, kasza kuskus, Oliwa z oliwek <b>.Kompot wieloowocowy 120g</b> Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone</p>	<p><b>.Makaron carbonara 240g (01, 03, 07)</b> Woda, wieprzowina, boczek, Śmietana, 30% tłuszczu, Makaron, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, czosnek <b>.Kompot wieloowocowy 120g</b> Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone</p>	<p><b>_ Ryba z pieca - wyr. wł. - 55g</b> Mintaj, świeży, filet bez skóry, Masło ekstra <b>.Ziemniaki gotowane - 125g</b> Ziemniaki, średnio <b>.Warzywa po grecku – 70g</b> Marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, <b>.Kompot wieloowocowy 120g</b> Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone</p>

	pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	<b>120g</b> Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone			
podwieczorek	<b>owoc 50g</b> <b>_Mini hot dogi w cieście francuskim 50g (01, 03,07)</b> Ciasto francuskie, Ciasto Francuskie, Fresh , Parówki z kurczaka , Jaja kurze całe <b>.Sos pomidorowy ala keczup 10g</b> Pomidor, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek	<b>Ciasto cytrynowe z jagodami (50g) 1,3,7,</b> Mąka pszenna, typ 500, śliwki, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Cukier, Masło ekstra, Żółtko jaja kurzego, Drożdże piekarskie, prasowane <b>_ owoc 50g</b>	<b>.Chałka z serkiem i miodem 53g (01, 03, 07)</b> Chałka, serek homogenizowany naturalny bez cukru, miód pszczele <b>owoc 50g</b>	<b>Kisiel wiśniowo-brzoskwiniowy 119g</b> Woda, Wiśnie bez pestek, mrożone, Brzoskwinia, Mąka ziemniaczana, Cytryna, Cukier <b>.Bułka wrocławska z masłem 34g (01, 03, 07)</b> .Bułka wrocławska, Masło ekstra	<b>_Koktajl z czerwonych owoców na mleku słodzony miodem z oliwą 151g (07)</b> Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem, Truskawki, mrożone, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Porzeczki, mrożone, Maliny, mrożone, Miód pszczele, Oliwa z oliwek <b>_Biszkopty 6g (01, 03)</b> Biszkopty (ciastka)
suma	E: <b>930.74</b> B: <b>37.11</b> , T: <b>38.55</b> , W: <b>114.28</b> ,	E: <b>966.89</b> B: <b>33.3</b> , T: <b>33.22</b> , W: <b>139.27</b> ,	E: <b>956.52</b> B: <b>37.89</b> , T: <b>33.64</b> , W: <b>130.88</b> ,	E: <b>933.56</b> B: <b>42.92</b> , T: <b>38.57</b> , W: <b>108.92</b> ,	E: <b>947.44</b> B: <b>37.84</b> , T: <b>36.77</b> , W: <b>114.68</b> ,

**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 dietetyki dziecięcy Sp. z o.o.