



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PONIEDZIAŁEK                                                                                                |              | WTOREK                                                              |              | ŚRODA                                                                           |               | CZWARTEK                                                                                                                       |              | PIĄTEK                                                                  |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Herbata owocowa                                                                                             | 200 ml       | Herbata owocowa                                                     | 200 ml       | Kakao na mleku (7)                                                              | 200 ml        | Płatki kukurydżiane na mleku (7)                                                                                               | 200 ml       | Herbata owocowa                                                         | 200 ml |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb jasny i razowy (1a)                                                                                   | 50 g         | Chleb jasny i graham (1a)                                           | 50 g         | Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)                                      | 50 g          | Chleb pszenno - żytni (1a, 1b)                                                                                                 | 50 g         | Kajzerka (1a)                                                           | 1 szt  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Masło (7)                                                                                                   | 10 g         | Masło (7)                                                           | 10 g         | Masło (7)                                                                       | 10 g          | Masło (7)                                                                                                                      | 10 g         | Masło (7)                                                               | 10 g   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pasztet wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)                                                                     | 20 g         | Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)                                      | 20 g         | Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)                                                    | 20 g          | Pasta z kurczaka i włoszczyzny (9)                                                                                             | 20 g         | Pasta z jajka z majonezem i jogurtem (3,7,10)                           | 20 g   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek naturalny (7)                                                                                         | 20 g         | Serek Tosca z koperkiem (7)                                         | 20 g         | Twarożek (7)                                                                    | 20 g          | Rukola                                                                                                                         | 3 g          | Ser żółty (7)                                                           | 20 g   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pomidor                                                                                                     | 20 g         | Ogórek kiszony (10)                                                 | 20 g         | Papryka                                                                         | 20 g          | Pomidor                                                                                                                        | 20 g         | Sałata                                                                  | 5 g    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |              |                                                                     |              | Pomidor                                                                         | 20 g          |                                                                                                                                |              | Ogórek                                                                  | 20 g   |
| II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Owoc sezonowy                                                                                               | 1 szt./ 100g | Owoc sezonowy                                                       | 1 szt./ 100g | Owoc sezonowy                                                                   | 1 szt./ 100g  | Owoc sezonowy                                                                                                                  | 1 szt./ 100g | Sok owocowo - warzywny                                                  | 150 ml |
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Delikatna zupa fasolowa z ziemniakami i kiełbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (1a,6,9,10) | 200 ml       | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana na wywarze warzywnym (7,9)  | 200 ml       | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9) | 200 ml        | Zupa krem z dyni z ciecierzycy z mlekiem kokosowym i natką pietruszki podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9) | 200 ml       | Zupa pomidorowa z ryżem zabelana z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) | 200 ml |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Racuchy z jabłkiem z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1a,3,7)                                                | 2 szt        | Makaron z maki durum z sosem bolognese z mięsa wieprzowego (1a,3,9) | 220 g        | Udko z kurczaka pieczone w ziołach                                              | 1 szt         | Łazanki bj z soczewicą czerwoną, pieczarkami, marchewką i cebulką (1a)                                                         | 220 g        | Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem (1a,3,4)          | 70 g   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Polewa brzoskwiniowa na jogurcie (7)                                                                        | 50 g         |                                                                     |              | Ziemniaki puree (7)                                                             | 100 g         |                                                                                                                                |              | Ziemniaki                                                               | 100 g  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Marchew z rodzynkami i śmietaną (7)                                                                         | 40 g         | Surówka z kapusty białej z koperkiem i z oliwą                      | 40 g         | Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i oliwą (10)                              | 80 g          | Bukiet warzyw z oliwą                                                                                                          | 40 g         | Surówka colesław (3,7,10)                                               | 80 g   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kompot owocowy truskawka porzeczka                                                                          | 200 ml       | Kompot owocowy truskawka śliwka                                     | 200 ml       | Kompot owocowy truskawka agrest                                                 | 200 ml        | Kompot owocowy truskawka porzeczka                                                                                             | 200 ml       | Kompot owocowy truskawka agrest                                         | 200 ml |
| PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wafle kukurydżiane + pasta jarzynowa (9)                                                                    | 2 szt/ 20 g  | Shake truskawkowy na jogurcie (7)                                   | 130 ml       | Mus jabłkowy + biszkopty pszenne (1a,3,7)                                       | 130 g/ 2 szt. | Jagurt malinowy (7)                                                                                                            | 130 g        | Galaretka wiśniowa z czerwoną porzeczką                                 | 150 g  |
| ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiono sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. |                                                                                                             |              |                                                                     |              |                                                                                 |               |                                                                                                                                |              | OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:<br>Barbara Raus<br>Dietetyk kliniczny       |        |

|  <b>KANZEON</b><br>WROCLAWSKI CATERING SP. Z O.O.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                         |               | WRZESIEŃ TYDZIEŃ II 07.09.2026- 11.09.2026                                                                   |               |                                                                                                                            |               |                                                                            |              |                                                                   |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|
| JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLE 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                         |               |                                                                                                              |               |                                                                                                                            |               |                                                                            |              |                                                                   |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PONIEDZIAŁEK                                                                                            |               | WTOREK                                                                                                       |               | ŚRODA                                                                                                                      |               | CZWARTEK                                                                   |              | PIĄTEK                                                            |               |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Herbata owocowa                                                                                         | 200 ml        | Herbata owocowa                                                                                              | 200 ml        | Ryż na mleku z musem jabłkowym (7)                                                                                         | 200 ml        | Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1b,1c,7)                           | 200 ml       | Kakao na mleku (7)                                                | 200 ml        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb jasny i razowy (1a)                                                                               | 50 g          | Chleb jasny i graham (1a)                                                                                    | 50 g          | Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)                                                                                 | 50 g          | Chleb pszenno - żytni (1a, 1b)                                             | 50 g         | Kajzerka (1a)                                                     | 1 szt         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Masło (7)                                                                                               | 10 g          | Masło (7)                                                                                                    | 10 g          | Masło (7)                                                                                                                  | 10 g          | Masło (7)                                                                  | 10 g         | Masło (7)                                                         | 10 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ser żółty (7)                                                                                           | 20 g          | Szynka z indyka (1a,6,9,10)                                                                                  | 20 g          | Pasta z jajka z brokułem, majonezem i jogurtem (3,7,10)                                                                    | 20 g          | Paprykarz wegański (9)                                                     | 20 g         | Twarożek ze śmietaną (7)                                          | 20 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)                                                                            | 20 g          | Hummus (11)                                                                                                  | 20 g          | Ogórek                                                                                                                     | 20 g          | Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)                                               | 20 g         | Dżem malinowy 100%                                                | 20 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ogórek kiszony (10)                                                                                     | 20 g          | Papryka                                                                                                      | 20 g          | Sałata                                                                                                                     | 5 g           | Ogórek kiszony (10)                                                        | 20 g         | Rzodkiewka                                                        | 15 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |               |                                                                                                              |               |                                                                                                                            |               | Rukola                                                                     | 3 g          | Sałata                                                            | 5 g           |
| II ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Owoc sezonowy                                                                                           | 1 szt./ 100 g | Owoc sezonowy                                                                                                | 1 szt./ 100g  | Owoc sezonowy                                                                                                              | 1 szt./ 100 g | Owoc sezonowy                                                              | 1 szt./ 100g | Owoc sezonowy                                                     | 1 szt./ 100 g |
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa jarzynowa z kolorowej fasolki szparagowej, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9) | 200 ml        | Zupa żurek z zakwasu żytniego, zabieleny z ziemniakami z jajkiem z majerankiem i natką pietruszki (1b,3,7,9) | 200 ml        | Zupa krem z pomidorów z ciecierzycą zagęszczony z ziemniakami na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (9)                    | 200 ml        | Zupa rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9) | 200 ml       | Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (9)     | 200 ml        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Gulasz warzywny z fasolą czerwoną, papryką, cebulką (1a)                                                | 120 g         | Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe z maki pszennej (1a,3,7)                                                  | 6 szt.        | Makaron z maki durum z kurczakiem w kawałkach z pesto pietruszkowym z cukinią z serem mozzarellą i nutą czosnkową (1a,3,7) | 220 g         | Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i sezamie (1a,3,11)             | 70 g         | Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1a,3,4)                   | 70 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kasza gryczana                                                                                          | 100 g         |                                                                                                              |               |                                                                                                                            |               | Ziemniaki puree (7)                                                        | 100 g        | Ziemniaki                                                         | 100 g         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sałatka z kapusty czerwonej z oliwą                                                                     | 40 g          | Seler tarty z marchewką i śmietaną (7,9)                                                                     | 40 g          | Fasolka szparagowa na ciepło                                                                                               | 40 g          | Kapusta biała z koperkiem i sosem jogurtowym (7)                           | 80 g         | Surówka z kapusty kiszonej z papryką i z oliwą (10)               | 80 g          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kompot owocowy truskawka porzeczka                                                                      | 200 ml        | Kompot owocowy truskawka śliwka                                                                              | 200 ml        | Kompot owocowy truskawka agrest                                                                                            | 200 ml        | Kompot owocowy truskawka porzeczka                                         | 200 ml       | Kompot owocowy truskawka agrest                                   | 200 ml        |
| PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Koktajl truskawka, porzeczka z nasionami chia na jogurcie (7)                                           | 130 ml        | Maślanka tradycyjna (7) + paluch kukurydziany                                                                | 130 g/ 2 szt. | Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy z maki pszennej (1a,3,7)                                             | 1 szt.        | Deser z serkiem białym z mango na biszkopcie pszennym (1a,3,7)             | 130 g        | Kisiel owoce leśne                                                | 150 g         |
| ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. |                                                                                                         |               |                                                                                                              |               |                                                                                                                            |               |                                                                            |              | OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:<br>Barbara Raus<br>Dietetyk kliniczny |               |