

## Jadłospis od dnia 03.11.2025 do 07.11.2025r.

|              | Śniadanie                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                   |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | Pieczywo mieszane, masło, twarożek ze szczypiorkiem, kiełbasa krakowska, papryka, kiełki, jabłka, Herbata z cytryną, mleko, płatki kukurydziane. | Zupa z kalarepki na włoszczyźnie, natka.<br>Zapiekanka wegetariańska z makaronem i warzywami.<br>Surówka z ogórka kiszzonego, kopru, natki w sosie winegret.<br>Melisa. | Kanapka, masło, szynka wiejska, rzodkiewka, herbata owocowa.   |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                                                                                                  | <b>Alergeny:</b> gluten, seler, jajko,                                                                                                                                  | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                |
| Wtorek       | Pieczywo mieszane, masło, polędwica sopocka, pasta z groszku, papryka, pomidor, melon, herbata owocowa, mleko.                                   | Zupa pomidorowa z ryżem bez mięsa, natka.<br>Sznycle z Indyka, ziemniaki, sałata ze śmietaną.<br>Sok jabłkowy.                                                          | Chałka z masłem, Powidła śliwkowe, kakao.                      |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko.                                                                                                                  | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jajko.                                                                                                                                  | <b>Alergeny:</b> gluten,                                       |
| Środa        | Pieczywo mieszane, masło, Wędlina drobiowa, ser żółty, mandarynki, ogórek świeży, rzodkiewka, Herbata z cytryną, Mleko.                          | Zupa ogórkowa bez mięsa, koper, Kluski śląskie z gulaszem wieprzowym po węgiersku ( papryka, pomidor), Buraczki zasmażane, Kompot owocowy.                              | Kisiel owocowy, Paluszki z ziarnem,                            |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                                                                                                  | <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten.                                                                                                                                  | <b>Alergeny:</b> gluten,                                       |
| Czwartek     | Pieczywo mieszane, masło, Kabanosy, pasta jajeczna, pomidorki koktajlowe, sałata, kiwi, herbata owocowa, mleko, płatki kukurydziane.             | Zupa groszkowa na włoszczyźnie, natka, Spaghetti z mięsem, sos pomidorowy z ziołami, Ogórek kiszony. Mięta.                                                             | Ciasto domowe: Murzynek, Kompot owocowy.                       |
|              | <b>Alergeny:</b> mleko, gluten, jajko,                                                                                                           | <b>Alergeny :</b> seler, gluten.                                                                                                                                        | Alergeny: kakao, jajko, gluten,                                |
| Piątek       | Pieczywo mieszane, masło, pasztet wiejski, serek śmietankowy, papryka, ogórek kiszony, banany, Herbata owocowa, mleko.                           | Zupa krem z jarzyn bez mięsa, ziarno dyni, natka. Jajko w sosie koperkowym, kasza gryczana, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką. Lemoniada z cytryną.               | Grahamka, masło, Pasta z tuńczyka, Pomidorki koktajlowe, woda. |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jajko,                                                                                                           | <b>Alergeny:</b> gluten, jajka, seler,                                                                                                                                  | <b>Alergeny:</b> glutem, mleko, ryba,                          |

Codziennie: JABŁKA dostępne w ciągu dnia, (Wszystkie zupy i sosy – bezglutenowe).

## Jadłospis od dnia 10.11.2025 do 14.11.2025r.

|              | Śniadanie                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                    |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | Pieczyno mieszane, masło,<br>ser żółty, kiełbasa żywiocka,<br>ogórek świeży, papryka , marchewka.<br>Herbata owocowa, mleko.                                    | Zupa krem z brokułów na włoszczyźnie,<br>Pestki dyni, koper.<br>Makaron z sosem truskawkowym na jogurcie, ser biały,<br>Kalarepka. Sok jabłkowy. | Płatki kukurydziane,<br>mleko, jabłko.                          |
|              | <b>Alergeny:</b> mleko, gluten,                                                                                                                                 | <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten,                                                                                                           | <b>Alergeny:</b> mleko,                                         |
| Wtorek       |                                                                                                                                                                 | Święto Niepodległości.                                                                                                                           |                                                                 |
|              | <b>Alergeny:</b>                                                                                                                                                | <b>Alergeny:</b>                                                                                                                                 | <b>Alergeny:</b>                                                |
| Środa        | Pieczyno mieszane, masło,<br>polędwica sopocka,<br>twarożek ze szczypiorkiem,<br>papryka, pomidor, jabłko.<br>Herbata z cytryną,<br>mleko, płatki kukurydziane. | Rosół z makaronem, natka.<br>Potrawka z kurczaka z ziemniakami,<br>fasolka szparagowa na parze.<br>Lemoniada cytrynowa.                          | Ciasto – domowe,<br>Marchewkowe.<br>Woda.                       |
|              | <b>Alergeny:</b> mleko, gluten,                                                                                                                                 | <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten,                                                                                                           | <b>Alergeny:</b> gluten,                                        |
| Czwartek     | Pieczyno mieszane, masło,<br>pasta jajeczna, kabanosy,<br>rzodkiewka, pomidorki koktajlowe,<br>winogrona.<br>Herbata z cytryną, mleko, płatki kukur.            | Zupa jarzynowa na włoszczyźnie, , koper.<br>Schab pieczony w sosie własnym,<br>kasza jęczmienna, mizeria ze śmietaną.<br>Melisa.                 | Budyń śmietankowy,<br>wafle ryżowe,<br>winogrona b/p.           |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jajko,                                                                                                                          | <b>Alergeny:</b> mleko, seler,                                                                                                                   | <b>Alergeny:</b> mleko,                                         |
| Piątek       | Pieczyno mieszane, masło,<br>pasta z Tuńczyka,<br>sucha krakowska,<br>papryka, ogórek kiszony, melon,<br>Herbata z cytryną, mleko.                              | Zupa Fasolowa na boczku, natka,<br>Kluski śląskie z pesto z bazylii i szpinaku,<br>Surówka z marchwi i jabłka.<br>Kompot owocowy.                | Butka wrocławska, masło,<br>Serek śmietankowy, kiełki.<br>Woda. |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                                                                                                                 | <b>Alergeny:</b> seler, mleko,                                                                                                                   | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                 |

Codziennie: **JABŁKA dostępne w ciągu dnia, zupy i sosy bez glutenu.** Szczegółowe informacje o alergenach oraz gramatury posiłków, dostępne na tablicy ogłoszeń (przy jadłospisach) oraz w biurze.

## Jadłospis od dnia 17.11.2025 do 21.11.2025.

|              | Śniadanie                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                          |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | Pieczyno mieszane, masło,<br>szynka wiejska, ser żółty,<br>rzodkiewka, pomidor, jabłko.<br>Herbata z cytryną,<br>mleko, płatki kukurydziane.                            | Rosół z makaronem koper.<br>Potrawka z kurczaka, ziemniaki,<br>Bukiet warzyw na parze.<br>Kompot.                                                                 | Kasza jaglana<br>zapekana z jabłkiem.                                 |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                                                                                                                         | <b>Alergeny:</b> mleko, seler, gluten,                                                                                                                            | <b>Alergeny:</b>                                                      |
| Wtorek       | Pieczyno mieszane, masło,<br>kiełbasa krakowska,<br>twarożek ze szczypiorkiem,<br>kiełki, ogórek świeży, banany,<br><i>Herbata owocowa, mleko.</i>                      | Zupa krem z kalafiora bez mięsa, pestki słonecznika, natka,<br>Kasza jęczmienna, pierś z Indyka pieczona w sosie własnym,<br>surówka z białej kapusty.<br>Melisa. | Kanapka z filetem z kurczaka,<br>ogórek świeży,<br>Herbata z cytryną. |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                                                                                                                         | <b>Alergeny:</b> seler, mleko,                                                                                                                                    | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                       |
| Środa        | Pieczyno mieszane, masło,<br>polędwica sopocka, pasta z ryby<br>Tuńczyka, papryka, rzodkiewka,<br>winogrona, herbata z cytryną, mleko.                                  | Zupa grochowa na wędzonce, natka.<br>Naleśniki, ser biały, dżem owocowy bez dodatku cukru.<br>Melon w cząstkach,<br>Mięta.                                        | Jogurt naturalny,<br>żurawina,<br>nasiona słonecznika.                |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jajko, ryba.                                                                                                                            | <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten,                                                                                                                            | <b>Alergeny:</b> mleko.                                               |
| Czwartek     | Pieczyno mieszane, masło,<br>serek śmietankowy, kiełbasa żywiecka,<br>pomidory, sałata, melon,<br>płatki z mlekiem, herbata owocowa.                                    | Zupa pomidorowa z makaronem.<br>Kotlet schabowy, ziemniaki, mizeria.<br>Sok jabłkowy tłoczony.                                                                    | Zapekanka, masło,<br>ser żółty, ketchup,<br>ogórek kiszony,<br>Woda.  |
|              | <b>Alergeny:</b> glutem, mleko,                                                                                                                                         | <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten, jajko,                                                                                                                     | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko                                        |
| Piątek       | Pieczyno mieszane, masło,<br>Szynka wiejska, pasta z białej fasoli,<br>ogórek kiszony, marchewka w słupkach,<br>mandarynki.<br><i>Herbata z cytryną, mleko, płatki.</i> | Zupa ogórkowa bez mięsa, koper.<br>Ryż naturalny, klopsiki rybne,<br>surówka z kapusty kiszonej,<br>kompot.                                                       | Kisiel owocowy robiony w<br>przedszkolu, rogal maślany.               |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                                                                                                                         | <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten, jajka, ryba,                                                                                                               | <b>Alergeny:</b> mleko ,gluten                                        |

**Codziennie: JABŁKA dostępne w ciągu dnia, (Wszystkie zupy i sosy – bezglutenowe)** .Szczegółowe informacje o alergenach oraz gramatury posiłków, dostępne na tablicy ogłoszeń (przy jadłospisach ) oraz w biurze.

## Jadłospis od dnia 24.11.2025 do 28.11.2025r.

|              | Śniadanie                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | Pieczyno mieszane, masło,<br>Serek śmietankowy, kiełbasa żywiecka,<br>ogórek kiszony, papryka, jabłko.<br>Herbata z cytryną, mleko, płatki kukurydziane. | Zupa zarytka z kapustą, bez mięsa, natka,<br>Kasza gryczana, gulasz z indyka z warzywami.<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką.<br>Kompot owocowy. | Kanapka z masłem,<br>szynką wiejską,<br>pomidorki koktajlowe,<br>herbata owocowa.  |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                                                                                                          | <b>Alergeny:</b> seler, mleko,                                                                                                                            | <b>Alergeny:</b> gluten,                                                           |
| Wtorek       | Pieczyno mieszane, masło,<br>pasta z groszku , szynka wiejska,<br>pomidor, ogórek świeży,<br>winogrona b/p.<br>Herbata owocowa, mleko,                   | Zupa krem z cukinii bez mięsa, grzanki.<br>Ziemniaki, pałeczki pieczone z kurczaka,<br>Surówka z kapusty kiszanej.<br>Sok tłoczony z owoców.              | Kasza kuskus,<br>z sosem bananowym,<br>na mleku kokosowym.                         |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                                                                                                          | <b>Alergeny:</b> seler, mleko, jajko, gluten,                                                                                                             | <b>Alergeny:</b> kokos, gluten,                                                    |
| Środa        | Pieczyno mieszane, masło,<br>pasta z łososia, wędlna drobiowa,<br>pomidor, rzodkiewka, melon,<br>Herbata z cytryną, mleko.                               | Zupa z soczewicy na włoszczyźnie, natka,<br>Pierogi z serem biały, śmietana,<br>marchew z jabłkiem.<br>Mięta.                                             | Butka paryska , masło,<br>Kiełbasa krakowska ,<br>Ogórek kiszony, kiełki,<br>Woda. |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, ryba, jajko,                                                                                                             | <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten,                                                                                                                    | <b>Alergeny:</b> gluten,                                                           |
| Czwartek     | Pieczyno mieszane, masło,<br>schab pieczony, twarożek ze szczypiorkiem,<br>ogórek świeży, kiełki, mandarynki.<br>Herbata z cytryną mleko, płatki kukur.  | Zupa z brokułów, bez mięsa, koper.<br>Leczo z papryki, cukinii, pomidorów i kiełbasy,<br>Makaron, kalarepa w cząstkach.<br>Lemoniada z cytryną.           | Jogurt naturalny z owocami do<br>wyboru, wafle ryżowe.                             |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko,                                                                                                                          | <b>Alergeny:</b> mleko, seler, gluten,                                                                                                                    | <b>Alergeny:</b> mleko,                                                            |
| Piątek       | Pieczyno mieszane, masło,<br>Pasta jajeczna, ser żółty, papryka, ogórek<br>kiszony, banany. Herbata z cytryną mleko.                                     | Zupa barszcz czerwony, bez mięsa, natka,<br>Ryż naturalny, paluszki rybne Frosta,<br>surówka z czerwonej kapusty,<br>kompot owocowy.                      | Grahamka, masło,<br>serek śmietankowy,<br>Kawa inka, jabłko.                       |
|              | <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jajko,                                                                                                                   | <b>Alergeny:</b> seler, mleko, gluten, jajko, ryba,                                                                                                       | <b>Alergeny:</b> gluten,mleko,                                                     |

Codziennie: JABŁKA dostępne w ciągu dnia, (Wszystkie zupy i sosy – bezglutenowe) .

Kierownik Administracyjno-Gospodarczy  
Przedszkola Integracyjnego nr 247

Grażyna Krawczyńska

Szczegółowe informacje odnośnie alergenów oraz gramatury posiłków, dostępne na tablicy ogłoszeń (przy jadłospisach ) oraz w biurze.