Z sercem przygotowane dla naszych dzieci

Drodzy Rodzice,

w naszym przedszkolu żywienie dzieci to nie tylko codzienne śniadanie, obiad czy podwieczorek. To ważna część naszej troski o zdrowie, rozwój, odporność, dobre samopoczucie i codzienną energię dzieci.

Mamy ogromne szczęście, że posiłki przygotowywane są na miejscu, w naszej przedszkolnej kuchni. Dzięki temu każdego dnia możemy dbać o świeżość, jakość i sposób przygotowania potraw. Nasze Panie z kuchni wkładają w tę pracę naprawdę ogrom serca — gotują z uważnością, doświadczeniem i ciepłem, które dzieci czują nie tylko w smaku, ale też w atmosferze całego dnia.

Jadłospis układamy z dużą starannością, zgodnie z aktualnymi normami żywienia dzieci. Dbamy o różnorodność posiłków, odpowiednie proporcje składników oraz obecność warzyw, owoców, produktów mlecznych, pełnowartościowych źródeł białka, produktów zbożowych i wartościowych dań obiadowych.

Wybieramy produkty dobrej jakości i zwracamy uwagę na każdy detal — skład, świeżość, sposób obróbki, ograniczenie cukru i soli, a także atrakcyjne nazwy oraz podanie potraw, aby dzieci chętniej poznawały nowe smaki.

Chcemy, aby jedzenie w naszym przedszkolu było nie tylko zdrowe, ale też domowe, ciepłe, kolorowe i pełne dobrych skojarzeń. Bo wierzymy, że właśnie przy stole budują się pierwsze dobre nawyki, otwartość na nowe smaki i pozytywna relacja z jedzeniem.

Każdego dnia dokładamy starań, aby dzieci otrzymywały posiłki bezpieczne, przemyślane, smaczne i przygotowane z troską. To dla nas ogromnie ważne, bo wiemy, że za każdym talerzem stoi coś więcej niż przepis — stoi zdrowie, rozwój i uśmiech dziecka.

Dziękujemy za zaufanie.

Gotujemy dla dzieci tak, jak sami chcielibyśmy, aby gotowano dla naszych najbliższych.

Intendentka

Katarzyna Sadowska

JADŁOSPIS JESIENNY 2026

TYDZIEŃ I

DZIEŃ	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE II	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	Jesienna kanapka z pieczywem graham i bałtyckim z masłem, wędliną oraz warzywami, herbata. Alergeny: gluten, mleko.	Kremowa owsianka owocowa z płatkami owsianymi, bananem i owocami, przygotowana na mleku. Alergeny: gluten, mleko.	Pomidorowa polanka z ryżem, zabielana delikatnie. Kotlecik mielony ze świeżego mięsa z ziemniakami i surówką z białej kapusty. Woda owocowa pomarańczowa. Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler.
WTOREK	Kanapka słonecznego poranka z pastą jajeczną, szczypiorkiem i warzywami, kawa inka na mleku. Alergeny: gluten, mleko, jaja.	Makaronowe kokardki w sosie jogurtowo-truskawkowym, śliwka, herbata. Alergeny: gluten, mleko.	Kapuśniaczek z młodej kapusty z warzywami. Kluski leniwe z twarogu, ziemniaków i jaj z jogurtem greckim oraz musem malinowo-truskawkowym. Woda owocowa mango. Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler.
ŚRODA	Grahamkowa bułeczka z masłem, wędliną, pomidorem i papryką, mleko. Alergeny: gluten, mleko.	Kanapka z zieloną pastą z awokado i jajka, warzywa oraz mały jogurt naturalny, woda cytrynowo-miętowa. Alergeny: gluten, mleko, jaja.	Złocisty rosół z makaronem. Kolorowy gulasz drobiowy ze świeżego mięsa z kaszą bulgur albo jęczmienną i warzywami. Kompot owocowy z ograniczoną ilością cukru. Alergeny: gluten, seler.
CZWARTEK	Mleczna miseczka z płatkami jęczmiennymi/orkiszowymi oraz paluch słonecznikowy z pastą z fety i warzywami. Alergeny: gluten, mleko.	Bułeczka maślana z miodem lub konfiturą bez dodatku cukru, owoc, lemoniada cytrynowa. Alergeny: gluten, mleko.	Szczawiowa łąka z jajkiem. Spaghetti warzywne z soczewicą i tofu w sosie pomidorowym, warzywa do chrupania. Woda owocowa jabłkowa. Alergeny: gluten, jaja, soja, seler.
PIĄTEK	Ziarnista bagietka z masłem, serem żółtym i warzywami, herbata. Alergeny: gluten, mleko, sezam.	Domowe marchewkowe ciasto oraz jogurtowa granola z owocami. Alergeny: gluten, mleko, jaja.	Krupnikowa dolinka z kaszą jęczmienną. Pieczone paluszki rybne z ziemniakami i ogórkiem kiszonym. Woda owocowa. Alergeny: gluten, ryby, seler.

*Dla dzieci bezmlecznych napój owsiany.

JADŁOSPIS JESIENNY 2026

TYDZIEŃ II

DZIEŃ	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE II	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	Bakaliowa owsianka na mleku oraz kanapka z pieczywem żytnim, masłem, wędliną i warzywami. Alergeny: gluten, mleko, orzechy.	Jogurtowa granola z owocami i chałką. Alergeny: gluten, mleko, jaja.	Ogórkowy zakątek z warzywami. Polędwiczki wieprzowe ze świeżego mięsa w lekkim sosie z kaszą perłową i surówką wielowarzywną. Woda cytrynowa. Alergeny: gluten, mleko, seler.
WTOREK	Kolorowy stół szwedzki: pieczywo, wędlina, ser żółty, jajko i warzywa; herbata. Alergeny: gluten, mleko, jaja.	Sałatka brokułowa z makaronem, warzywami i pestkami oraz bułeczka musli, mleko. Alergeny: gluten, mleko, jaja.	Soczewicowy kociołek warzywny. Kotlet mięsny ze świeżej łopatki z ziemniakami i surówką a la colesław. Kompot owocowy z ograniczoną ilością cukru. Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler.
ŚRODA	Morska kanapka z pastą z wędzonej makreli, ogórkiem i marchewką, kawa inka na mleku. Alergeny: gluten, mleko, ryby.	Musli mleczne z owocami oraz jabłko lub banan, chrupki kukurydziane. Alergeny: gluten, mleko.	Barszcz ukraiński z warzywami. Kolorowy kociołek z ciecierzycą z makaronem warzywnym i mizerią. Woda owocowa. Alergeny: gluten, mleko, seler.
CZWARTEK	Wieloziarnista bułeczka z jajecznicą warzywami, kakao na mleku. Alergeny: gluten, mleko, jaja.	Kasza manna truskawkowa oraz kolorowy talerz owoców. Alergeny: gluten, mleko.	Zupa z zielonej fasolki szparagowej z warzywami. Naleśnik z warzywami i strączkami oraz warzywa do chrupania. Woda pomarańczowa. Alergeny: gluten, mleko, seler.
PIĄTEK	Pełnoziarnista kanapka z masłem, wędliną i warzywami, kawa inka na mleku. Alergeny: gluten, mleko.	Puszyste pankejki z musem mango i kefir owocowy. Alergeny: gluten, mleko, jaja.	Fasolowa wyprawa z warzywami. Kotlecik rybny z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty. Woda owocowa. Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby, seler.

*Dla dzieci bezmlecznych napój owsiany.

Uczymy dobrych nawyków

W przedszkolu dzieci uczą się:

- próbowania nowych smaków,
- jedzenia warzyw i owoców,
- picia wody,
- regularności posiłków,
- kulturalnego zachowania przy stole,
- radości ze wspólnego jedzenia.

Małe kroki każdego dnia
budują dobre nawyki na przyszłość.



Jesienne smaki w naszym przedszkolu

Jesień na talerzu to:

- dynia,
- jabłka,
- gruszki,
- marchew,
- buraki,
- kapusta,
- ziemniaki,
- kasze i rozgrzewające zupy.

Stawiamy na sezonowe smaki,
kolorowe warzywa i domowe potrawy,
które dzieci dobrze znają
i chętnie próbują.



Dlaczego nasze jedzenie jest wyjątkowe?

Dbamy o każdy detal:

- wybór dobrej jakości produktów,
- świeżość i staranny skład,
- odpowiedni sposób przygotowania,
- ograniczenie cukru i soli,
- atrakcyjne i przyjazne podanie.

Chcemy,

aby dzieci jadły zdrowo, smacznie
i z radością poznawały nowe smaki.



Alergeny – ważna informacja

Przy każdym posiłku w jadłospisie
zaznaczamy alergeny,
aby rodzice mieli jasną i czytelną informację.

Najczęściej oznaczamy:

- gluten,
- mleko,
- jaja,
- seler,
- ryby,
- soję,
- sezam.

W razie pytań dotyczących składu posiłków
prosimy o kontakt z intendentką.



Nowe normy żywienia w praktyce

W naszym przedszkolu jadłospis układamy zgodnie z aktualnymi normami żywienia dzieci.

Oznacza to między innymi:

- większą różnorodność posiłków,
- codzienną obecność warzyw i owoców,
- właściwe proporcje składników,
- odpowiedni udział produktów zbożowych i pełnowartościowych źródeł białka,
- rozsądne ograniczenie cukru i soli.

To wszystko po to,
aby wspierać zdrowie, rozwój i dobre samopoczucie dzieci.



Co znajdziesz w naszym jadłospisie?

W naszym jadłospisie dbamy o:

- warzywa i owoce każdego dnia,
- produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste,
- mleko i produkty mleczne lub zamienniki,
- mięso, ryby, jaja i rośliny strączkowe,
- wodę i napoje o ograniczonej ilości cukru,
- różnorodne smaki, kolory i konsystencje.

Każdy posiłek planujemy tak,
aby był smaczny, wartościowy
i odpowiedni dla dzieci w wieku przedszkolnym.



Nasza kuchnia – serce przedszkola

Posiłki dla dzieci przygotowujemy na miejscu,
w naszej przedszkolnej kuchni.
Dzięki temu każdego dnia dbamy o:

- świeżość i jakość produktów,
- właściwy sposób przygotowania potraw,
- bezpieczeństwo i staranną organizację pracy.

Nasze Panie z kuchni wkładają w przygotowanie posiłków
ogrom serca, doświadczenia i troski.

To dzięki nim jedzenie jest nie tylko wartościowe,
ale także ciepłe, domowe i przygotowane z myślą o dzieciach.

