JADŁOSPIS ZIMOWY 2026

TYDZIEŃ I

DZIEŃ	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE II	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	Stół Szwedzki Małych Odkrywców: pieczywo mieszane z masłem, wędliną wysokiej jakości, serem żółtym, jajkiem i warzywami; herbata bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, mleko, jaja.**	Owocowa Maślanka Puchatych Chmurek z owocami i otrębami; wafle kukurydziane. **Alergeny: gluten, mleko.**	Ogórkowa Zupa Leśnego Skrzata z ziemniakami i koperkiem. Kotlet Szefa Kuchni z fileta drobiowego świeżego, ziemniaki i mizeria na jogurcie. Woda ziołowa bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler.**
WTOREK	Jajeczna Kanapka Mądrych Sówek z pieczywa pełnoziarnistego z pastą jajeczną i warzywami; kawa zbożowa na mleku lub napoju roślinnym. **Alergeny: gluten, mleko, jaja.**	Sałatka Jarzynowa Wesołych Krasnali; kanapka pełnoziarnista z szynką i warzywami; herbata bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, jaja.**	Soczewicowa Zupa Krasnoludków na wywarze warzywnym. Zielone Naleśniki Mocy z serem białym, szpinakiem i fetą; warzywa do chrupania; kompot bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler.**
ŚRODA	Mleczna Miseczka Śnieżynki: zupa mleczna z makaronem; kanapka z twarożkiem z tofu, jogurtem naturalnym i warzywami. **Alergeny: gluten, mleko, soja.**	Bananowa Muffinka Elfów: muffinka bananowo-owsiana własnego wypieku; kakao na mleku lub napoju roślinnym; cząstki owocu. **Alergeny: gluten, mleko, jaja.**	Krupnik Zimowych Wędrowców na wywarze warzywnym. Risotto Leśnych Skrzatów z mięsem drobiowym świeżym, pieczarkami i warzywami; surówka sezonowa; woda pomarańczowa bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, seler.**
CZWARTEK	Serowa Kanapka Rycerzy: pieczywo pełnoziarniste z masłem, serem żółtym i warzywami; herbata bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, mleko.**	Bułeczka Miodowej Pszczółki z miodem z Pasieki Sadowskich i owocami albo z konfiturą bez dodatku cukru; mleko lub napój roślinny. **Alergeny: gluten, mleko.**	Pieczarkowa Zupa Borowikowych Ludków na wywarze warzywnym. Fasolowy Gulasz Smoka z fasolą i warzywami, bez produktów odzwierzęcych; kasza bulgur; słupki warzyw; woda z sokiem owocowym bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, seler.**
PIĄTEK	Kanapka Porannego Tropiciela: pieczywo z masłem, wędliną wysokiej jakości i warzywami; kawa zbożowa na mleku lub napoju roślinnym; owoc. **Alergeny: gluten, mleko.**	Owsianka Zimowej Wróżki na mleku lub napoju roślinnym z owocami i bakaliami, bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, mleko, orzechy.**	Fasolowa Zupa Mocy na wywarze warzywnym. Rybka z Morskiej Krainy: domowe paluszki rybne z fileta rybnego, ziemniaki lub frytki z pieca, surówka z kiszonej kapusty; woda owocowa bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, ryby, seler.**

**Dla dzieci bezmlecznych napój owsiany.*

JADŁOSPIS ZIMOWY 2026

TYDZIEŃ II

DZIEŃ	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE II	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	Kaszka Śnieżnego Misia: kasza manna na mleku lub napoju roślinnym z owocami; kanapka z szynką wysokiej jakości i warzywami. **Alergeny: gluten, mleko.**	Owsiane Ciasteczka Leśnych Elfów własnego wypieku z bakaliami, słodzone owocem; mleko lub napój roślinny; cząstki owocu. **Alergeny: gluten, mleko, jaja, orzechy.**	Kapuśniak Białej Kapustki na wywarze warzywnym. Zapiekanka Zimowych Krasnali: zapiekanka makaronowa z drobiem z mięsa świeżego, warzywami i lekką mozzarellą; warzywa do chrupania; woda owocowa bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, mleko, seler.**
WTOREK	Jajeczna Kanapka Pana Misia: pieczywo z masłem, jajkiem i warzywami; kakao na mleku lub napoju roślinnym, bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, mleko, jaja.**	Truskawkowa Miseczka Wróżek: płatki pełnoziarniste z mlekiem lub napojem roślinnym i truskawkami; sałatka owocowa. **Alergeny: gluten, mleko.**	Rubinowy Barszcz Czerwonego Kapturka na wywarze warzywnym. Pulpeciki Małych Bohaterów z mięsa drobiowego świeżego, marchewki i cukinii; kasza bulgur; surówka sezonowa; woda owocowa bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, jaja, seler.**
ŚRODA	Ciepły Kącik Małego Odkrywcy: pieczywo z masłem, parówka z indyka 97% mięsa, warzywa; herbata bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, mleko.**	Mleczna Zupa Puchatego Bałwanka; bułeczka mleczna z konfiturą owocową bez dodatku cukru; owoc. **Alergeny: gluten, mleko.**	Zupa Zielonego Groszka i Brokułowej Korony na wywarze warzywnym. Makaron Zielonej Wróżki ze szpinakiem, serem i tofu; kompot bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, mleko, soja, seler.**
CZWARTEK	Kanapki Sprytnych Lisów: pieczywo z masłem, szynką wysokiej jakości i warzywami; kefir naturalny; herbata bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, mleko.**	Pieczone Placuszki Ogrodowych Skrzatów albo ciasto warzywne własnego wypieku; kakao na mleku lub napoju roślinnym; owoc. **Alergeny: gluten, mleko, jaja.**	Pomidorowa Zupa Słonecznego Promyka z ryżem na wywarze warzywnym, bez zabielania. Kotlet Soczewicowego Czarodzieja z soczewicy i warzyw, bez produktów odzwierzęcych; kasza; surówka sezonowa; woda owocowa bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, seler.**
PIĄTEK	Serowa Kanapka Kapitana: pieczywo z masłem, serem żółtym i warzywami; kawa zbożowa na mleku lub napoju roślinnym. **Alergeny: gluten, mleko.**	Jogurtowa Granola Śnieżnych Elfów: jogurt naturalny z granolą własną i owocami suszonymi; chrupki zbożowe bez dodatku cukru; cząstki owocu. **Alergeny: gluten, mleko, orzechy.**	Rosół Złotego Kogucika na wywarze warzywno-drobiowym. Rybny Kotlecik Kapitana z fileta rybnego, ziemniaki lub frytki z pieca, surówka z kapusty kiszonej; woda owocowa bez dodatku cukru. **Alergeny: gluten, jaja, ryby, seler.**

Alergeny zaznaczono przy każdym posiłku. Dla dzieci bezmlecznych stosowany jest napój roślinny zgodnie z jadłospisem.

Z sercem przygotowane dla naszych dzieci

Drodzy Rodzice,

w naszym przedszkolu żywienie dzieci to coś więcej niż codzienne posiłki. To ważny element troski o zdrowie, rozwój, odporność, energię i dobre samopoczucie każdego dziecka.

Każdy jadłospis układamy z ogromną starannością, tak aby był różnorodny, wartościowy, smaczny i zgodny z aktualnymi normami żywienia dzieci. Dbamy o odpowiednią kompozycję posiłków, obecność warzyw i owoców, produktów mlecznych lub ich zamienników, produktów zbożowych, pełnowartościowych źródeł białka, ryb, mięsa świeżego oraz roślin strączkowych.

Mamy ogromne szczęście, że posiłki przygotowywane są na miejscu, w naszej przedszkolnej kuchni. Dzięki temu możemy każdego dnia dbać o świeżość, jakość produktów, sposób przygotowania potraw i bezpieczeństwo żywienia dzieci.

Nasze Panie z kuchni wkładają w przygotowywanie posiłków ogrom serca, doświadczenia i troski. Gotują z uważnością, ciepłem i myślą o najmłodszych – tak, aby jedzenie było nie tylko zdrowe, ale też domowe, pachnące, kolorowe i przyjazne dzieciom.

Wybieramy produkty dobrej jakości i zwracamy uwagę na każdy detal: skład, świeżość, sposób obróbki, ograniczenie cukru i soli, różnorodność smaków oraz atrakcyjne podanie dań. Chcemy, aby dzieci jadły z radością, poznawały nowe smaki i budowały dobre nawyki żywieniowe na przyszłość.

W jadłospisie uwzględniamy również informacje o alergenach, aby rodzice mieli jasną i czytelną informację o składnikach posiłków. Dla dzieci wymagających zamienników mleka stosujemy napoje roślinne zgodnie z jadłospisem.

Dobre żywienie w dzieciństwie ma ogromne znaczenie. Dlatego każdego dnia dokładamy starań, aby posiłki w naszym przedszkolu były bezpieczne, przemyślane, wartościowe i przygotowane z troską.

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

Intendentka

Z sercem przygotowane dla naszych dzieci

Drodzy Rodzice,

w naszym przedszkolu żywienie dzieci to coś więcej niż codzienne posiłki. To ważny element troski o zdrowie, rozwój, odporność, energię i dobre samopoczucie każdego dziecka.

Każdy jadłospis układamy z ogromną starannością, tak aby był różnorodny, wartościowy, smaczny i zgodny z aktualnymi normami żywienia dzieci.

Mamy ogromne szczęście, że posiłki przygotowywane są na miejscu, w naszej przedszkolnej kuchni. Dzięki temu możemy każdego dnia dbać o świeżość, jakość produktów, sposób przygotowania potraw i bezpieczeństwo żywienia dzieci.

Nasze Panie z kuchni wkładają w przygotowywanie posiłków ogrom serca, doświadczenia i troski. Gotują z uważnością, ciepłem i myślą o najmłodszych.

Wybieramy produkty dobrej jakości i zwracamy uwagę na każdy detal: skład, świeżość, sposób obróbki, ograniczenie cukru i soli oraz różnorodność smaków.

W jadłospisie uwzględniamy również informacje o alergenach, aby rodzice mieli jasną i czytelną informację o składnikach posiłków.

Dobre żywienie w dzieciństwie ma ogromne znaczenie. Dlatego każdego dnia dokładamy starań, aby posiłki w naszym przedszkolu były bezpieczne, przemyślane, wartościowe i przygotowane z troską.

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



Nasza kuchnia – serce przedszkola

Gotujemy z sercem



Posiłki dla dzieci przygotowujemy na miejscu, w naszej przedszkolnej kuchni.

Dzięki temu każdego dnia dbamy o:

- świeżość produktów,
- właściwy sposób przygotowania potraw,
- bezpieczeństwo żywienia dzieci.





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

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



Czy wiesz, że...?



- warzywa i owoce pojawiają się w naszym jadłospisie każdego dnia,



- posiłki przygotowujemy na miejscu, w naszej przedszkolnej kuchni,



- w jadłospisie zaznaczamy alergeny przy każdym posiłku.

Zdrowo, smacznie i z troską – każdego dnia!

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.



Zimowe smaki w naszym przedszkolu

Zimą stawiamy na ciepłe, domowe i wartościowe posiłki:

- rozgrzewające zupy,
- kasze,
- warzywa korzeniowe,
- kiszonki,
- dania z roślin strączkowych,
- ryby,
- kolorowe dodatki warzywne.

Chcemy, aby dzieci poznawały sezonowe smaki, jadły różnorodnie i z radością próbowały nowych potraw.



Alergeny – ważna informacja

Przy każdym jadłospisie zaznaczamy alergeny, aby rodzice mieli jasną i czytelną informację o składnikach posiłków.

Najczęściej oznaczamy:



- gluten



- mleko



- jaja



- seler



- ryby



- soja



- sezam



- orzechy

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,
- odpowiednie źródła białka,
- produkty zbożowe,
- ryby, rośliny strączkowe,
- rozsądne ograniczenie cukru i soli.

To wszystko po to, aby wspierać zdrowie, rozwój, odporność 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
  bez nadmiaru cukru,



- różnorodne smaki,
  kolory i konsystencje.



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