|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY OD 06.10.2025r. DO 10.10.2025r.** |  |
|  | **Poniedziałek****06.10.** | **ŚNIADANIE 8:30** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK****14:00** |  |
|  | **I DANIE- 11:00** | **II DANIE – 12:30** |  |
|  | **Pieczywo wieloziarniste** (**mąka ps**z**enna 45,2%, naturalny zakwas żytni 27,4%: mąka żytnia 17,1 %,** woda; woda, siemię lniane5,4%, drożdże, nasiona słonecznika 1,9%, sól, **gluten pszenny**, otrębu pszenne, cukier, **mąka pszenna** wstępnie skleikowana, nasiona sezamu 0,4%, proso 0,4%, mąka ze składu pszennego, środki do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy)**z masełkiem 82%** (**śmietanka** pasteryzowana), **szynką swojską** (szynka 78%, woda, solanka: białkowo **sojowe**, stabilizator E451, glukoza, kolagenowe białko wieprzowe, substancje zagęszczające E407 E415, błonnik owsiany, cukier, przeciwutleniacze E316, wzmacniacze smaku E621 E635, hydrolizat białka sojowego, aromaty, przyprawy i ekstrakty przypraw, sól peklująca, barwnik: białko) **i serkiem Almette** (**ser** twarogowy, białka **mleka**, sól), **sałatą, pomidorem, ogórkiem zielonym, powidła** (śliwki węgierskie, cukier)**Rzodkiewka, gruszka****Do picia: kawa inka (mleko z laktozą)**, **herbata z imbirem** | **Pieczarkowa** (woda, marchew, pietruszka, por, **seler**, pieczarki, **śmietana**: **śmietanka,** stabilizator E339 E407; sól, pieprz) **z makaronem (mąka pszenna, jaja**, woda**)** | **Kotlet jajeczny** (**jaja;** bułka tarta: **mąka pszenna,** sól, drożdże; przyprawy; olej rzepakowy)**Ziemniaki****Surówka mieszana** (kapusta pekińska, papryka, cebula, szczypior, **seler** naciowy przyprawy, olej rzepakowy)**Do picia: woda mineralna, kompot wieloowocowy**  (woda, wiśnie z pestką, truskawka, cukier) | **Mix owocowy** (banan, arbuz, jabłko, gruszka)**Biszkopty** (**mąka pszenna 43,8%**, cukier, **jaja 27,6%**, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca: węglany amonu; aromat, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych; barwnik: karoteny; może zawierać: **mleko, orzechy**)**Kefir truskawkowy** (90% kefiru z **mleka,** wsad owocowy: cukier, przecier truskawkowy 3,5%, aromaty, koncentrat soku z buraka, koncentrat soku z czarnej marchwi) ) |  |
|  | **Wtorek****07.10.** | **Pieczywo mieszane** (**pełnoziarnista mąka żytnia i pszenna**, woda, mąka gryczana, ekstrakt słodowy **jęczmienny,** błonnik gryczany, otręby kukurydziane, sól, zakwas **żytni**, substancje spulchniające: wodorowęglan sodu; **mąka pszenna i żytnia**, drożdże, **mak**, emulgator, lecytyny; możliwe śladowe ilości: **sezamu, soi, jaj**) **z masełkiem 82%** (**śmietanka** pasteryzowana), **pastą warzywną** (wyrób własny: marchew, biała fasola, czosnek, kasza gryczana, przyprawy, możliwe śladowe ilości:: **glutenu, jaj, soję**), **kiełbasą krakowską** (mięso wieprzowe 92,4, woda, sól, białko sojowe, stabilizator: trifosforany; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, ekstrakty przypraw, aromaty, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu; możliwe śladowe ilości: **glutenu, gorczycy, dwutlenku siarki, mleka z laktozą, selera**), **sałatą, pomidorem, ogórkiem zielonymPapryka czerwona, jabłko****Do picia: herbata z cytryną słodzona miodem, kakao (**kakao, **mleko z laktozą)** | **Rosół** (woda, porcja rosołowa, marchew, pietruszka, por, **seler**, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, koper)**z makaronem (mąka pszenna, jajka**, woda**)** | **Gulasz drobiowy** (filet z kurczaka, sól, pieprz, papryka czerwona, cebula, koncentrat pomidorowy, wywar warzywny: woda, marchew, pietruszka, por, seler)**Ziemniaki****Marchewka z groszkiem** (marchew, groszek zielony, masło 82%: **śmietanka** pasteryzowana**; mąka pszenna**, woda, sól, cukier)**Do picia**: **woda mineralna,****kompot jabłkowy** (woda, jabłka, cukier) | **Bułka drożdżowa z kruszonką** (wyrób własny: **mąka pszenna, mleko, jajka,** drożdże, cukier,masło 82%: **śmietanka** pasteryzowana)**Banan****Do picia: mleko** (**mleko z laktozą)** |  |
|  | **Środa****08.10.** | **Bułka pszenna** (**mąka pszenna typu 500**, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy jadalny)**z masełkiem 82%** (**śmietanka** pasteryzowana), **serkiem capri** (serwatka z **mleka**, **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) **i polędwicą z indyka** (mięso z indyka 97%, pozostałe 3%: zioła i przyprawy substancja konserwujące – sól kamienna), **sałatą, pomidorem i rzodkiewką, miód****Ogórek zielony, gruszka****Do picia: płatki z mlekiem (mąka pszenna pełnoziarnista,** czekolada w proszku, cukier, kakao, **mąka pszenna**, mąka kukurydziana, syrop glukozowy, cukier, **ekstrakt słodowy jęczmienny,** olej słonecznikowy, substancje wzbogacające: wapń; lecytyny, sól, armaty naturalne, substancje wzbogacające – składniki mineralne: żelazo, witaminy: B3, B5, B2, B6, B1, B9, D; **mleko z laktozą** ), **herbata z imbirem i miodem** | **Czerwony barszcz** (woda, porcja rosołowa, marchew, pietruszka, por, **seler**, buraczki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól, sok z cytryny, cukier, śmietana 18%: **śmietanka,** stabilizator E339 E407)**z makaronem (mąka pszenna, jajka**, woda**)** | **Gołąbki bez zawijania** (łopatka b/k; jaja; bułka tarta: **mąka pszenna,** sól, drożdże; kapusta biała; pieprz; sól) **w sosie pomidorowym** (wywar warzywny: woda, marchew, pietruszka, por, **seler**, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%: **śmietanka,** stabilizator E339 E407)**Ziemniaki****Ogórek kwaszony****Do picia: kompot wiśniowy** (woda, wiśnie ,cukier), **woda mineralna** | **Babka marmurkowa** (wyrób własny: **mąka pszenna**, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, cukier, **jaja**, kakao, proszek do pieczenia, **mleko z laktozą**)**Śliwka****Do picia: koktajl mleczny** (**mleko z laktozą**,banan) |  |
| **Czwartek****09.10.** | **Pieczywo mieszane pełnoziarnista mąka żytnia i pszenna**, woda, mąka gryczana, ekstrakt słodowy **jęczmienny,** błonnik gryczany, otręby kukurydziane, sól, zakwas **żytni**, substancje spulchniające: wodorowęglan sodu; **mąka pszenna i żytnia**, drożdże, **mak**, emulgator, lecytyny; możliwe śladowe ilości: **sezamu, soi, jaj**)**z masełkiem 82%**(**śmietanka** pasteryzowana), **pastą rybną** (**tuńczyk:** kawałki **tuńczyka** 49%, strzępy mięsa **tuńczyka** 21%, olej słonecznikowy 29%, sól; **śmietana** 18%: **śmietanka,** stabilizator E339 E407; czosnek, sok z cytryny, szczypior, przyprawy),**serem żółtym** (**mleko,** sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii, barwnik: annato), **sałatą, pomidorem, ogórkiem zielonym, rzodkiewką****Marchew, jabłko****Do picia: herbata z imbirem i miodem, mleko** (**mleko z laktozą)** | **Fasolowa z ziemniakami** (woda, fasola biała, marchew, pietruszka, **seler**, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek, ziemniaki) | **Pierogi leniwe z białym serem na słodko** (**ser biały**: **mleko** pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowe; **jaja, mąka pszenna,** masło 82%: **śmietanka** pasteryzowana; cynamon)**Surówka z marchwi****Do picia: kompot jabłkowy** (woda, cukier, jabłka), **woda mineralna** | **Pieczywo mieszane** (mąka pszenna 45,2%, naturalny zakwas żytni 27,4%: mąka żytnia 17,1 %, woda; woda, siemię lniane5,4%, drożdże, nasiona słonecznika 1,9%, sól, gluten pszenny, otrębu pszenne, cukier, mąka pszenna wstępnie skleikowana, nasiona sezamu 0,4%, proso 0,4%, mąka ze składu pszennego,środki do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy) **z masełkiem 82%** (śmietanka pasteryzowana), **szynką wędzoną** (szynka wieprzowa 78%, woda, sól, stabilizator E451; substancja zagęszczająca E407; białko wieprzowe kolagenowe, wzmacniacz smaku E621; przeciwutleniacze E301, E331, E330; substancja konserwująca E250; możliwe śladowe ilości:: **glutenu, mleka z laktozą, soję, gorczycy, seleru, sezamu**) **sałata, pomidor, ogórek zielony, rzodkiewka****Arbuz****Do picia: kakao** (**mleko z laktozą**, kakao, **herbatka malinowa** (hibiskus, jabłko, owoc dzikiej róży, skórka pomarańczy, aromat malinowy, owoc czarnego bzu, malina 55%)**Do picia: kakao (**kakao, **mleko z laktozą) herbata z cytryną** |
| **Piątek****10.10.** | **Bułka pszenna** (**mąka pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) **z masełkiem 82%** (**śmietanka** pasteryzowana), **nutellą** (wyrób własny:awokado, banan, kakao, miód) **i jajkiem** (jaja), **sałata, pomidorem, ogórkiem zielonym, rzodkiewka****Kalarepa, gruszka****Do picia: zacierki na mlekiem** (mąka pszenna, jaja, sól, cukier, **mleko z laktozą), herbataz cytryną i imbirem** | **Krem dyniowy** (dnia, ziemniaki, imbir, czosnek, wywar warzywny: woda, marchew, pietruszka, por, seler, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka i ostra, **śmietana** 30%, kolendra) **z kulkami ptysiowymi** (**mąka pszenna**, tłuszcz palmowy, sól, **jaja**, , odtłuszczone **mleko** w proszku, drożdże) | **Ryba pieczona** (**ryba miruna**, sól, pieprz, czosnek, sok z cytryny, masło 82%: **śmietanka** pasteryzowana)**Ziemniaki****Surówka z kapusty kwaszonej** (kapusta kwaszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier, pieprz, koperek)**Do picia: herbatka poziomkowa** (wyrób gotowy: owoc poziomki 55%, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny, liść jeżyny, owoc poziomki 0,5%; woda), **woda mineralna** | **Jogurt naturalny** (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii, żurawina) **Banan****Pałki kukurydziane** (kasza kukurydziana) |

**Przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.**

**Woda do picia jest dostępna w salach przez cały dzień.**