|  |  |
| --- | --- |
| **JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY OD 22.09.2025r. DO 26.09.2025r.** |  |
|  | **ŚNIADANIE 8:30** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK****14:00** |  |
| **I DANIE- 11:00** | **II DANIE – 12:30** |  |
| **Poniedz.****22.09.** | **Kanapki** (**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 z soczewicy** (wyrób własny: soczewica, suszone pomidory, pomidory, sok z cytryny, oliwa z oliwek, kumin, oregano, suszone pomidory) **i** **serkiem homogenizowanym** (**ser** twarogowy odtłuszczony, **śmietanka** pasteryzowana, cukier, woda, aromat, barwnik: karoteny), **pomidoremi ogórkiem zielonym****Rzodkiewka, 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 cytryną** | **Pomidorowa z ryżem** (woda, porcja rosołowa, marchew, pietruszka, por, **seler**, koncentrat pomidorowy, **śmietana: śmietanka,** stabilizator E339 E407; cebula, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ryż) | **Kluski ziemniaczane (mąka pszenna, jaja**, ziemniaki, sól, pieprz)  **z serem białym**  (**mleko** pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej) **Kapusta gotowana** (kapusta biała, cebula, masło 82%: **śmietanka** pasteryzowana, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie)**Do picia: napar miętowy** (wyrób gotowy**:** ziele mięty pieprzowej 100%, woda),**woda mineralna** | **Gofry biszkoptowe** (wyrób własny: **mąka pszenna, jaja, mleko z laktozą**, proszek d/p, cukier)  **z dżemem porzeczkowym** (czarne porzeczki - 100 g czarnych porzeczek zużyto na 100 g produktu, cukry pochodzącez owoców, substancja żelująca - pektyny)**i cukrem pudremMandarynka****Do picia: koktajl mleczno-owocowy** (**mleko**, banan, cukier) |  |
| **Wtorek****23.09.** | **Bułka graham** (mąka pszenna graham TYP 1850, mąka pszenna TYP 500, mieszanka ziaren: słonecznik, siemie lniane, płatki owsiane; drożdże, sól, olej jadalny)**z masełkiem 82%** (**śmietanka** pasteryzowana)**, polędwicą z indyka** (mięso z indyka 97%, pozostałe 3%: zioła i przyprawy substancja konserwujące – sól kamienna) **i serkiem Almette** (**ser** twarogowy, białka **mleka**, sól), **sałatą, pomidorem, ogórkiem zielonym, rzodkiewką****Marchew, Jabłko****Do picia: kawa inka** (kawa inka: zboża 78% jęczmień, zyto, cykoria; **mleko z laktozą**)**, herbataz cytryną** | **Ogórkowa** (woda, porcja rosołowa, por, **seler**, marchew, pietruszka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ogórki kwaszone, śmietana: **śmietanka,** stabilizator E339 E407) **z ziemniakami** | **Gotowane kulki mięsne w sosie ziołowym** (szynka b/k, **jaja,** cebula, sól, pieprz, bułka tarta: **mąka pszenna,** sól, drożdże; bulion warzywny: woda, marchew, pietruszka, sól; **śmietana:** **śmietanka,** stabilizator E339 E407)**Kasza pęczak** (100% kasza jęczmienna pęczak)**Surówka mieszana** (kapusta pekińska, papryka czerwona, cebula, szczypior, oliwa z oliwek, cukier, pieprz, sól)**Do picia**: **sok gruszkowy** (sok gruszkowy 100% z zagęszczanego soku)**, woda mineralna** | **Jogurt owocowy** (jogurt, truskawki 15%, insulina, koncentrat z soku z buraków czerwonych, aromaty)**Rurka waflowa sucha** (**mąka pszenna**, cukier, tłuszcz palmowy, odtłuszczone mleko w proszku, aromat, sól; możliwe śladowe ilości: **jaj, sezamu, orzeszków arachidowych, orzechów)****Arbuz** |  |
| **Środa****24.09.** | **Bułka graham** (mąka pszenna graham TYP 1850, mąka pszenna TYP 500, mieszanka ziaren: słonecznik, siemie lniane, płatki owsiane; drożdże, sól, olej jadalny)**z masełkiem 82%** (**śmietanka** pasteryzowana),**z pastą z makreli i jajek** (wyrób własny: makrela wędzona, jaja, ogórek kiszony, cebula, koperek, pieprz, majonez: **olej roślinny rzepakowy, żółtko jaj (6%), woda, cukier, ocet spirytusowy, musztarda** (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól ), sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przeciwutleniacz: e385)**i serem capri** (serwatka z **mleka**, **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), **sałatą, pomidorem, ogórkiem kwaszonym, szczypiorem****Kalarepa,Mandarynka****Do picia: zacierki** (mąka pszenna, woda, jaja)**z mlekiem (mleko z laktozą), herbataz cytryną i imbirem** | **Rosół (**woda, porcja rosołowa,marchew, pietruszka, por, **seler**, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy) **z makaronem (mąka pszenna,** jajka, woda**)** | **Nuggetsy** (filet z kurczaka, sól, pieprz, **jaja**, bułka tarta: **mąka pszenna,** sól, drożdże; olej rzepakowy) **Ziemniaki****Sałata lodowa** (sałata lodowa, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, przyprawa) **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** | **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), **polędwica z indyka** (mięso z indyka 97%, pozostałe 3%: zioła i przyprawy substancja konserwujące – sól kamienna), **sałata, pomidor, ogórek zielony, rzodkiewka****Banan****Do picia: kakao** (**mleko z laktozą**, kakao) **herbatka malinowa** (hibiskus, jabłko, owoc dzikiej róży, skórka pomarańczy, aromat malinowy, owoc czarnego bzu, malina 55%) |  |
| **Czwartek****25.09.** | **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), **serem białym (mleko** pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej), **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 zielonym****dżem porzeczkowy Papryka czerwona, gruszka****Do picia: kakao (mleko z laktozą, kakao), herbata z imbirem** | **Kalafiorowa**  **z ziemniakami i marchewką** (woda, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, ziemniaki, sól, pieprz, kalafior, koper, śmietana 18%: **śmietanka,** stabilizator E339 E407) | **Spaghetti z mięsem mielonym i warzywami** (makaron: **mąka pszenna, jaja**, woda, bulion warzywny: woda, marchew, pietruszka, seler; łopatka bz/k, masło 82%: śmietanka pasteryzowana; cebula, czosnek, papryka, marchew, pomidor, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, oregano, słodka papryka, pieprz, kurkuma) **z serem parmezan** (**mleko** niepasteryzowane, sól)**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** | **Kolorowa babka kisielowa (jajka**: **mąka pszenna**; proszek do pieczenia;kisiel truskawkowy: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, koncetraty roślinne 04,%- marchwi i hibiskusa, krokosza; witamina c, maltodekstryna, aromat, sól; cukier; olej rzepakowy)**ArbuzDo picia: mleko z miodem (mleko)** |  |
| **Piątek****26.09.** | **Bułka pszenna** (**mąka pszenna typu 500**, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy jadalny)**z masełkiem 82%** (**śmietanka** pasteryzowana), **pastą z fasoli** (fasola biała, oliwa z oliwek, cebula, koncdentrat pomidorowy, kolendra, papryka wędzona)**, 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**)**, sałatą, pomidorem i rzodkiewką, powidła** (śliwki węgierskie, cukier)**Ogórek zielony, Jabłko****Do picia: płatki z mlekiem (g**rys ****kukurydziany****(70,1 %), cukier, **orzeszki ziemne** (7,5 %), oligofruktoza, **miód**(2 %), sól, syrop cukru inwertowanego, melasa, przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli), substancje wzbogacające (witaminy: B3, B5, B2, B6, B9). Może zawierać **orzechy)**, **herbata z cytryną** | **Owocowa** (woda, wiśnie, cukier, sól, goździki, śmietana: **śmietanka,** stabilizator E339 E407, mąka ziemniaczana) **z makaronem (mąka pszenna, jaja**, woda**)** | **Pulpet rybny** (miruna bez skóry, **jaja**, szczypior, mąka ziemniaczana, , ziele angielskie, sok z cytryny, sól, pieprz)**Puree ziemniaczaneBukiet warzyw gotowanych** (marchew, brokuł, kalafior, sól) **Do picia: kompot wiśniowy** (woda, wiśnie, cukier)**, woda mineralna** | **Sernik na zimno** (wyrób własny: 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**; masło 82%: **śmietanka** pasteryzowana; serek homogenizowany: **ser** twarogowy odtłuszczony, **śmietanka** pasteryzowana, cukier, woda, aromat, barwnik: karoteny; galaretka truskawkowa: cukier, żelatyna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy: aromat, ekstrakt z czerwonej rzodkiewki, proszek truskawkowy 0,1%, ekstrakt z krokosza barwierskiego)**Kiwi****Do picia: soczek bio** (sok jabłkowy 100% z zagęszczanego soku, witamina C) |  |

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

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