

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY OD 06.10.2025r. DO 10.10.2025r.

	ŚNIADANIE 8:30	OBIAD		PODWIECZOREK 14:00
		I DANIE- 11:00	II DANIE - 12:30	
Poniedziałek 06.10.	Pieczywo wieloziarniste (<u>mąka pszenna 45,2%, naturalny zakwas żytni 27,4%: mąka żytnia 17,1 %</u>, woda; woda, siemię lniane 5,4%, drożdże, nasiona słonecznika 1,9%, sól, <u>gluten pszenny</u>, otrębu pszenne, cukier, <u>mąka pszenna</u> wstępnie skleikowana, nasiona sezamu 0,4%, proso 0,4%, mąka ze składu pszennego, środki do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy) z maselkiem 82% (<u>śmietanka</u> pasteryzowana), szynką swojską (szynka 78%, woda, solanka: białkowo <u>sojowe</u>, 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 pekująca, barwnik: białko) i serkiem Almette (<u>ser</u> twarogowy, białka <u>mleka</u>, sól), sałatą, pomidorem, ogórkiem zielonym, powidłą (śliwki węgierskie, cukier) Rzodkiewka, gruszka Do picia: kawa inka (<u>mleko z laktozą</u>), herbata z imbirem	Pieczarkowa (woda, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, pieczarki, <u>śmietana: śmietanka</u>, stabilizator E339 E407; sól, pieprz) z makaronem (<u>mąka pszenna, jaja</u>, woda)	Kotlet jajeczny (<u>jaja</u>; bułka tarta: <u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże; przyprawy; olej rzepakowy) Ziemniaki Surówka mieszana (kapusta pekińska, papryka, cebula, szczypior, <u>seler</u> naciowy przyprawy, olej rzepakowy) Do picia: woda mineralna, kompot wielowocowy (woda, wiśnie z pestką, truskawka, cukier)	Mix owocowy (banan, arbuz, jabłko, gruszka) Biszkopty (<u>mąka pszenna 43,8%</u>, cukier, <u>jaja 27,6%</u>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca: węglany amonu; aromat, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych; barwnik: karoteny; może zawierać: <u>mleko, orzechy</u>) Kefir truskawkowy (90% kefiru z <u>mleka</u>, wsad owocowy: cukier, przecier truskawkowy 3,5%, aromaty, koncentrat soku z buraka, koncentrat soku z czarnej marchwi))
Wtorek 07.10.	Pieczywo mieszane (<u>pełnoziarnista mąka żytnia i pszenna</u>, woda, mąka gryczana, ekstrakt słodowy jęczmienny, błonnik gryczany, otręby kukurydziane, sól, zakwas <u>żytni</u>, substancje spulchniające: wodorowęglan sodu; <u>mąka pszenna i żytnia</u>, drożdże, <u>mak</u>, emulgator, lecytyny; możliwe śladowe ilości: <u>sezamu, soi, jaj</u>) z maselkiem 82% (<u>śmietanka</u> pasteryzowana), pastą warzywną (wyrób własny: marchew, biała fasola, czosnek, kasza gryczana, przyprawy, możliwe śladowe ilości: <u>glutenu, jaj, soję</u>), kielbasą 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: <u>glutenu, gorczycy, dwutlenku siarki, mleka z laktozą, selera</u>), sałatą, pomidorem, ogórkiem zielonym Papryka czerwona, jabłko Do picia: herbata z cytryną słodzona miodem, kakao (kakao, <u>mleko z laktozą</u>)	Rosół (woda, porcja rosółowa, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, koper) z makaronem (<u>mąka pszenna, jajka</u>, 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%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana; <u>mąka pszenna</u>, woda, sól, cukier) Do picia: woda mineralna, kompot jabłkowy (woda, jabłko, cukier)	Bułka drożdżowa z kruszonką (wyrób własny: <u>mąka pszenna, mleko, jajka</u>, drożdże, cukier, masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana) Banan Do picia: mleko (<u>mleko z laktozą</u>)

Środa 08.10.	Bulka pszenna (<u>mąka pszenna typu 500</u>, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy jadalny) z maselkiem 82% (<u>śmietanka</u> pasteryzowana), serkiem capri (serwatka z <u>mleka</u>, <u>mleko</u> 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 (<u>mąka pszenna pełnoziarnista</u>, czekolada w proszku, cukier, kakao, <u>mąka pszenna</u>, mąka kukurydziana, syrop glukozowy, cukier, <u>ekstrakt słodowy jęczmienny</u>, olej słonecznikowy, substancje wzbogacające: wapń; lecytyny, sól, armaty naturalne, substancje wzbogacające – składniki mineralne: żelazo, witaminy: B3, B5, B2, B6, B1, B9, D; <u>mleko z laktozą</u>), herbata z imbirem i miodem	Czerwony barszcz (woda, porcja rosółowa, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, buraczki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól, sok z cytryny, cukier, śmietana 18%: <u>śmietanka</u>, stabilizator E339 E407) z makaronem (<u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, woda)	Gołąbki bez zawijania (łopatka b/k; jaja; bułka tarta: <u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże; kapusta biała; pieprz; sól) w sosie pomidorowym (wywar warzywny: woda, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%: <u>śmietanka</u>, stabilizator E339 E407) Ziemniaki Ogórek kwaszony Do picia: kompot wiśniowy (woda, wiśnie ,cukier), woda mineralna	Babka marmurkowa (wyrób własny: <u>mąka pszenna</u>, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, cukier, <u>jaja</u>, kakao, proszek do pieczenia, <u>mleko z laktozą</u>) Śliwka Do picia: koktajl mleczny (<u>mleko z laktozą</u>,banan)
Czwartek 09.10.	Pieczywo mieszane <u>pełnoziarnista mąka żytnia i pszenna</u>, woda, mąka gryczana, ekstrakt słodowy <u>jęczmienny</u>, błonnik gryczany, otręby kukurydziane, sól, zakwas <u>żytni</u>, substancje spulchniające: wodorowęglan sodu; <u>mąka pszenna i żytnia</u>, drożdże, <u>mak</u>, emulgator, lecytyny; możliwe śladowe ilości: <u>sezamu</u>, <u>soi</u>, <u>jaj</u>) z maselkiem 82%(<u>śmietanka</u> pasteryzowana), pastą rybną (<u>tuńczyk</u>: kawałki <u>tuńczyka</u> 49%, strzępy mięsa <u>tuńczyka</u> 21%, olej słonecznikowy 29%, sól; <u>śmietana</u> 18%: <u>śmietanka</u>, stabilizator E339 E407; czosnek, sok z cytryny, szczypior, przyprawy), serem żółtym (<u>mleko</u>, sól, stabilizator: chlorek wapnia; kultury bakterii, barwnik: annato), sałatą, pomidorem, ogórkiem zielonym, rzodkiewką Marchew, jabłko Do picia: herbata z imbirem i miodem, mleko (<u>mleko z laktozą</u>)	Fasolowa z ziemniakami (woda, fasola biała, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek, ziemniaki)	Pierogi leniwe z białym serem na słodko (<u>ser biały</u>: <u>mleko</u> pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowe; <u>jaja</u>, <u>mąka pszenna</u>, masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana; cynamon) Surówka z marchwi Do picia: kompot jabłkowy (woda, cukier, jabłka), woda mineralna	Pieczywo mieszane (<u>mąka pszenna</u> 45,2%, naturalny zakwas żytni 27,4%: <u>mąka żytnia</u> 17,1 %, woda; woda, siemię lniane5,4%, drożdże, nasiona słonecznika 1,9%, sól, <u>gluten pszenny</u>, 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 maselkiem 82% (<u>śmietanka</u> 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:: <u>glutenu</u>, <u>mleka z laktozą</u>, <u>soję</u>, <u>gorczycy</u>, <u>seleru</u>, <u>sezamu</u>) sałata, pomidor, ogórek zielony, rzodkiewka Arbuz Do picia: kakao (<u>mleko z laktozą</u>, kakao, herbatka malinowa (hibiskus, jabłko, owoc dzikiej róży, skórka pomarańczy, aromat malinowy, owoc czarnego bzu, malina 55%)) Do picia: kakao (kakao, <u>mleko z laktozą</u>) herbata z cytryną

Piątek 10.10.	Bulka pszenna (<u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) z maselkiem 82% (<u>śmietanka</u> 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, <u>mleko z laktozą</u>), herbata z cytryną i imbirem	Krem dyniowy (dnia, ziemniaki, imbir, czosnek, wywar warzywny: woda, marchew, pietruszka, por, seler, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka i ostra, <u>śmietana</u> 30%, kolendra) Z kulkami ptysiowymi (<u>mąka pszenna</u>, tłuszcz palmowy, sól, <u>jaja</u>, , odtłuszczone <u>mleko</u> w proszku, drożdże)	Ryba pieczona (<u>ryba miruna</u>, sól, pieprz, czosnek, sok z cytryny, masło 82%: <u>śmietanka</u> 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 (<u>mleko</u> pasteryzowane, białka <u>mleka</u>, żywe kultury bakterii, żurawina) Banan Palki kukurydziane (kasza kukurydziana)
-----------------------------	---	---	---	---

**Przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
Woda do picia jest dostępna w salach przez cały dzień.**