

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY OD 29.09.2025r. DO 03.10.2025r.				
	ŚNIADANIE 8:30	OBIAD		PODWIECZOREK 14:00
		I DANIE- 11:00	II DANIE - 12:30	
Poniedziałek 29.09.	Pieczywo mieszane (<u>pelnoziarnista 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), jajecznica ze szczypiorkiem (<u>jaja</u>, masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana, sól, pieprz, szczypior), pomidorem, ogórkiem zielonym, rzodkiewką Papryka czerwona, jabłko Do picia: płatki z mlekiem (<u>mąka pszenna pelnoziarnista</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 cytryną i z miodem	Grochowa z ziemniakami (woda, groch, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek, ziemniakami) i kielbaską sokołowską (mięso wieprzowe 77%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany; cukier, aromaty, przyprawy, czosnek, barwnik: karmin; substancja konserwująca: azotyn sodu; osłonka jadalna-jelito wieprzowe; możliwe śladowe ilości: <u>selera, gorczycy, soi, mleka z laktozą</u>)	Makaron pelnoziarnisty (<u>mąka pelnoziarnista</u> z <u>pszenicy</u> durum) ze szpinakiem i serem białym (szpinak, masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana; czosnek, sok z cyryny, śmietana 30%: <u>śmietanka</u>, stabilizator E339 E407; ser biały: <u>mleko</u> pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej; sól, pieprz) Marchewka z kalarepą do zgryzu Do picia: herbatka truskawkowo - poziomkowa (owoc truskawki 55%, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki 0,5%), woda mineralna	Jogurt naturalny (<u>mleko</u> pasteryzowane; białka <u>mleka</u>; żywe kultury bakterii jogurtowych) z żurawiną Podplomyki (woda; <u>mąka pszenna</u>; olej słonecznikowy; <u>mleko</u>; sól; wodorowęglan sodu) Gruszka
Wtorek 30.09.	Pieczywo mieszane (<u>pelnoziarnista 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), indykiem pieczonym (mięso z indyka 97%, pozostałe 3%: zioła i przyprawy substancja konserwująca – sól kamienna) i serem żółtym (mleko, sól, stabilizator – chlorek wapnia, barwnik annato, kultury bakterii), sałatą, pomidorem, ogórkiem zielonym Rzodkiewka, kiwi Do picia: kawa inka z mlekiem (<u>mleko z laktozą</u>), herbata z cytryną i imbirem	Brokułowa (woda; porcja rosółowa; marchew; seler; śmietana: <u>śmietanka</u>, stabilizator E339 E407; cebula; brokuł; liść laurowy; ziele angielskie; masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana) Z ziemniakami	Risotto z mięsem drobiowym i warzywami (ryż, bulion warzywny: woda, marchew, pietruszka, <u>seler</u>; filet z /k, masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana; cebula papryka, oliwa z oliwek, oregano, słodka papryka, pieprz, kurkuma) Do picia: sok naturalny 100% (sok pomarańczowy 100% z zagęszczanego soku), woda mineralna	Pieczywo chrupkie (wyrób gotowy: <u>mąka żytnia</u>, kaszka kukurydziana, <u>23% pelnoziarnista mąka pszenna orkiszowa, błonnik pszenny, 5% otręby owsiane</u>, woda, mąka ryżowa, ekstrakt słodowy <u>jęczmienny</u>, 2% insulina, sól, substancje spulchniające: wodorowęglan sodu) Z maselkiem (<u>śmietanka</u> pasteryzowana) i dżemem 100% owoców (czarna porzeczka, zagęszczony sok jabłkowy, zagęszczony sok cytrynowy, substancje żelujące-pektyny) 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%)

Środa 01.10.	Bulka pszenna (<u>mąka pszenna typu 500</u>, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy jadalny) z maselkiem 82% (<u>śmietanka</u> pasteryzowana), pastą z groszku (groszek zielony, czosnek, cebula, oliwa z oliwek, sól, pieprz) i polędwicą drobiową (mięso z piersi kurczaka 97%, pozostałe 3%: zioła i przyprawy substancja konserwujące – sól kamienna, pomidorem, rzodkiewką, powidlą (śliwki węgierskie, cukier) Ogórek zielony w słupkach, jabłko Do picia: kawa inka z mlekiem <u>mleko z laktozą</u>), herbata z cytryną	Ryżanka z natką pietruszki (woda, porcja rosółowa, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, ryż, natka pietruszki)	Ryba smażona (ryba miruna, sól, pieprz, jajka, bułka tarta: <u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże; olej rzepakowy) Ziemniaki Surówka z kapusty kwaszonej (kapusta kwaszona, marchew, jabłko, cukier, pieprz) Do picia: kompot wiśniowy (woda, wiśnie, cukier), woda mineralna	Ciasto drożdżowe (wyrób własny: <u>mąka pszenna, mleko z laktozą</u>, drożdże, <u>jaja</u>, cukier) z kruszonką (masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana; <u>mąka pszenna</u>, cukier) Banan Do picia: mleko (<u>mleko z laktozą</u>), herbata z cytryną i imbirem
Czwartek 02.10.	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 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, mleka z laktozą, soję, gorczycy, seleru, sezamu</u>), serem capri (serwatka z <u>mleka, mleko</u> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), pomidorem i ogórkiem kiszony Papryka kolorowa, gruszka Do picia: kakao (kakao, <u>mleko z laktozą</u>), herbata z imbirem i miodem	Biały barszcz (woda, <u>seler</u>, marchew, pietruszka, zakwas na barszcz – wyrób gotowy: woda, mąka pszenna typ 1850, czosnek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny; <u>śmietana: śmietanka</u>, stabilizator E339 E407; sól, pieprz, majeranek) z makaronem (<u>mąka pszenna, jajka</u>, woda)	Klopsik gotowany (szynka b/k, <u>jaja</u>, cebula, sól, pieprz, bułka tarta: <u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże; bulion warzywny: woda, marchew, pietruszka, sól) w sosie koperkowym (masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana, czosnek, sok z cytryny, <u>mąka pszenna, śmietana: śmietanka</u>, stabilizator E339 E407; koperek) Ziemniaki Fasolka szparagowa Do picia: sok gruszkowy (sok gruszkowy 100% z zagęszczanego soku), woda mineralna	Rurka z kremem budyniowym (wyrób własny: <u>mąka pszenna</u>, masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana; <u>śmietana</u> kwaśna 18%; cukier puder; sól; <u>mleko</u>; jaja; cukier waniliowy; mąka ziemniaczana) Śliwka Do picia: shake bananowy (banan, <u>mleko z laktozą, jogurt naturalny</u>)

Piątek 03.10.	Bulka pszenna (<u>mąka pszenna typu 500</u>, woda, drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy jadalny) z maselkiem 82% (<u>śmietanka</u> pasteryzowana), (ryba wędzona makrela; masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana; <u>jaja</u>; szczypior; cebula; sól; pieprz), twarożkiem na słodko (ser biały: <u>mleko</u> pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej; śmietana: <u>śmietanka</u>, stabilizator E339 E407, sól, pieprz, rzodkiewka) i tuńczykiem <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), pomidorem, ogórkiem zielonym i szczypiorkiem Marchew, banan 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 cytryną	Jarzynowa (woda; porcja rosółowa; marchew; pietruszka; por; <u>seler</u>; kalafior; brukselka; fasolka szparagowa; groszek zielony; cebula; śmietana: <u>śmietanka</u>, stabilizator E339 E407; masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana; koper; pieprz; sól) z ziemniakami	Pierogi lepię z mięsem (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, łopatk b/k, cebula, sól, bulion warzywny: woda, marchew, pietruszka, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) Kapusta biała gotowana (kapusta biała, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, cukier, masło 82%: <u>śmietanka</u> pasteryzowana) Do picia: kompot jabłkowy (woda, jabłka, cukier), woda mineralna	Kanapki (<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, soi, jaj</u>) Z maselkiem 82% (<u>śmietanka</u> pasteryzowana), połędwicą drobiową (mięso z piersi kurczaka 97%, pozostałe 3%: zioła i przyprawy substancja konserwująca – sól kamienna) i serem wędzonym, sałatą, pomidorem, rzodkiewką Nektarynka Do picia: mleko (<u>mleko z laktozą</u>), melisa (woda, suszone i rozdrobniony liść melisy)
---	--	---	---	--

Przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.