

Zboż

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.



Jadalospis bez glutenu przedszkole 14.09-18.09.2026

14.09.2026 Poniedziałek Śniadanie Jaglanka na mleku z truskawkami 150g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, truskawki Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 30 g Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik Masło 5 g Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu <u>mlecznego</u> 83% Plastry sera żółtego 20g Składniki: <u>mleko</u> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna Ogórek zielony 20 g Herbata żurawinowa 150ml Składniki: kwiat hibiskusa owoc żurawiny (30%) owoc dzikiej róży jabłko naturalne aromaty Zupa Zupa pomidorowa z ryżem 250ml Składniki: woda, pulpa pomidorowa, marchew, pietruszka, korzeń, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, por, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie II danie Makaron bezglutenowy 150g Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa Sos beszamelowy z kurczakiem, brokułem i serem mozzarella 120g Składniki: śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), , brokuły, udo z kurczaka trybowane , ser mozzarella (<u>mleko</u> pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), , <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, gałka muszkatołowa Woda z melisą 150ml Składniki: woda, melisa Podwieczorek Nutella śliwkowa (wyrób własny) 30g Składniki: śliwki, kakao 16%, proszek Wafle kukurydziane 10 g Składniki: grys kukurydziany, ziarno kukurydzy, ryż biały, sól himalajska	15.09.2026 Wtorek KUCHNIA CHIŃSKA Śniadanie Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 60g Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik Masło 5 g Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu <u>mlecznego</u> 83% Kremowy twarożek 30g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii) Słupki kalarepy 20 g Jabłko 1/2szt Herbata Leśna 150ml Składniki: owoc dzikiej róży (28%), kwiat hibiskusa (25,2%), owoce: bzu czarnego, jarzębiny (8%), borówki czernicy (5%), aronii, maliny (4,5%); jabłko, aromaty naturalne, liść jeżyny (2%) Zupa Krem z marchewki z tahini 250ml Składniki: woda, ziemniaki, marchew, por, mleczko kokosowe <u>sezam</u>, nasiona, pietruszka, korzeń, cytryna, imbir Grzanki z chleba bezglutenowego 10g Składniki: Mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik) II danie Kolorowa fasola w sosie słodko- kwaśnym z ananase i warzywami 120g Składniki: fasola biała, nasiona suche, fasola czerwona, nasiona suche, ananas, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30% Ryż paraboliczny 100 g Kompot jabłkowy z jeżyną 150ml Składniki: woda, jabłko, jeżyny Podwieczorek Koktajl z mango, bananem i truskawką 150g Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z <u>mleka</u>), truskawki, mango, banan	16.09.2026 Środa DZIEŃ CIASTA Z JABŁKIEM Śniadanie Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 60g Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik Masło 5 g Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu <u>mlecznego</u> 83% Plastry sera żółtego 20g Składniki: <u>mleko</u> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna Ogórek kiszony 20 g Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, <u>gorczyca</u> Nektarynka 1/2szt Herbata owocowa z mango 150ml Składniki: kwiat hibiskusa, owoc truskawki (26,3%), jabłko, aromaty, owoc mango (0,2%), liść stewii Zupa Rosół drobiowy z makaronem bezglutenowym 250ml Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, makaron bezglutenowy (mąka kukurydziana, mąka ryżowa), mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie II danie Domowy kotlecik mielony wieprzowy 60g (1szt) Składniki: wieprzowina łopatką, <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu,olej rzepakowy, <u>jaja</u> kurze całe, czosnek, por Sos z pieczonych warzyw 30g Składniki: por, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, marchew, lubczyk, papryka czerwona, olej rzepakowy Kasza gryczana 100g Surówka z kapusty, marchewki, pora i jabłka 60g Składniki: kapusta biała, marchew, por, jabłko Woda z pomarańczą 150 ml Składniki: woda, pomarańcza Podwieczorek Ciasto maślankowe z jabłkami (wyrób własny) 1szt Składniki: mąka gryczana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, jabłko, maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z <u>mleka</u>), olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, soda oczyszczona	17.09.2026 Czwartek Śniadanie Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 60g Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik Masło 5 g Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu <u>mlecznego</u> 83% Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 30g Składniki: <u>jaja</u> kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii) Rzodkiewka 20 g Kakao 150ml Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek Zupa Krupnik z kaszą jaglaną 250ml Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jaglana, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie II danie Bezglutenowe paluszki rybne z łososia 60g Składniki: łosoś (<u>ryba</u>), mąka kukurydziana, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, marchew, cebula, cytryna, koperek Ziemniaki gotowane 150g Groszek zielony 60 g Składniki: groszek zielony, olej rzepakowy Kompot jabłkowo-morelowy 150ml Składniki: woda, jabłko, morele Podwieczorek Jogurt naturalny z pieczoną gruszką, słonecznikiem i miodem 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), gruszka, miód pszczeli, pestki słonecznika	18.09.2026 Piątek Śniadanie Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 60g Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik Masło 5 g Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu <u>mlecznego</u> 83% Plasterki szynki wieprzowej 20 g Składniki: mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu Pomidor 20g Śliwka 1szt Herbata malinowa 150ml Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny Zupa Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 250ml Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, kasza jaglana, pietruszka, korzeń, marchew, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), por, , koperek II danie Kluski leniwe (wyrób własny) 180g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka kukurydziana, mąka gryczana, mąka ryżowa, <u>jaja</u> kurze całe, cukier, Polewa jogurtowa z cynamonem 80g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cynamon Surówka z marchewki I gruszki 60g Składniki: marchew, gruszka, olej rzepakowy Woda z miętą 150ml Składniki: woda, mięta Podwieczorek Słupki warzyw 60g Składniki: kalarepa, papryka czerwona, ogórek Hummus z burakiem (wyrób własny) 30g Składniki: ciecierzycza sucha, burak, <u>sezam</u>, nasiona, oliwa, czosnek, cytryna
---	--	---	--	--