



Jadalospis standardowy przedszkole 14.09-18.09.2026

 14.09.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Owsianka na mleku z truskawkami 150g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, truskawki

Chleb pszenno-żytni 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Plastry sera żółtego 20g

Składniki: **mleko** 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 **mleka**), natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Makaron spaghetti 150 g

Składniki: mąka **pszenna** durum, woda

Sos beszamelowy z kurczakiem, brokułem i serem mozzarella 120g

Składniki: śmietanka 30% (z **mleka**), brokuły, udo z kurczaka trybowane, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), **mleko** 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**

 DZIEŃ KUCHNI CHIŃSKIEJ

Śniadanie

Chleb żytni z marchewką 60 g

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas żytni(mąka żytnia,woda), mąka razowa, suszona marchew, mąka **pszenna**, ekstrakt siodu jęczmiennego, otręby **żytnie**, sól, drożdże

Masło 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Kremowy twarożek 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** 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 **sezam**, nasiona, pietruszka, korzeń, cytryna, imbir

Groszek ptysiowy 7 g

Składniki: **jaja**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól

II danie

Kolorowa fasola w sosie słodko- kwaśnym z ananasem 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 **mleka**), truskawki, mango, banan

 16.09.2026 **Środa**

 DZIEŃ CIASTA Z JABŁKIEM

Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60 g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **żytnia** suchy zakwas z **pszenicy** durum (mąka z **pszenicy** durum woda) sól woda, drożdże, nasiona słonecznika siemie lniane pestki dyni

Masło 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Plastry sera żółtego 20g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek kiszony 20 g

Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

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 250ml

Składniki: woda, marchew, porcja rosółowa z kury, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, porcja rosółowa z kaczki, pietruszka, korzeń, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), por, kurze pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Domowy kotlecik mielony wieprzowy 60g (1szt)

Składniki: wieprzowina łopatką, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, czosnek, por

Sos z pieczonych warzyw 30g

Składniki: por, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, marchew, lubczyk, papryka czerwona, olej rzepakowy

Kasza orkiszowa 100g

Surówka z kapusty, marchewki, pora i

jabłka 60g

Składniki: kapusta biała, marchew, por, jabłko, olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 150ml

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Ciasto maślankowe z jabłkami (wyrób własny) 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), jabłko, olej rzepakowy, proszek do pieczenia(**pszenica**), cukier z prawdziwą wanilią

 17.09.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Chleb żytni 60 g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) drożdże słód **jęczmienny** sól

Masło 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 30g

Składniki: **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Rzodkiewka 20 g

Kakao 150ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Paluszki rybne z mintaja 60g (2szt)

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, drożdże piekarskie, prasowane, sól

Ziemniaki gotowane 150g

Groszek zielony 60 g

Składniki: groszek zielony, olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-morelowy 150ml

Składniki: woda, jabłko, morele

Podwieczorek

Jogurt naturalny z pieconą gruszką, słonecznikiem i miodem 150g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), gruszka, miód pszczeli, pestki słonecznika

 18.09.2026 **Piątek**

Śniadanie

Chleb graham 60 g

Składniki: mąka **pszenna** 750, mąka **pszenna** graham 1850, drożdże, sól

Masło 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 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 **mleka**), por, koperek

II danie

Kluski leniwe (wyrób własny) 180g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier,

Polewa jogurtowa z cynamonem 80g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cynamon

Surówka z marchewki i gruszek 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: ciecieryzca sucha, burak, **sezam**, nasiona, oliwa, czosnek, cytryna