

Alergeny zostały wyróżnione na jadtłospisie poprzez **podkreślenie**.



Jadłospis bez mleka I jaj, przedszkole 14.09-18.09.2026

📅 14.09.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Owsianka na mleku owsianym z truskawkami 150g

Składniki: napój **owsiany** bezglutenowy, płatki **owsiane**, truskawki

Chleb pszenno-żytni 30 g

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

Oliwa 5 g

Plasterki sera wegańskiego 20 g

Składniki: oda, olej kokosowy (19%), skrobia modyfikowana, sól morska, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości (lakton kwasu glukozowego, kwas mlekowy), barwnik (beta-karoten), witamina d2, witamina b12.

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 wegańska, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Makaron spaghetti 150 g

Składniki: mąka **pszenna** durum, woda

Sos brokułowy z kurczakiem 120g

Składniki: śmietanka wegańska, brokuły, udo z kurczaka trybowane, ser mozzarella wegański., 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 żytni z marchewką 60 g

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

Oliwa 5 g

Pasta z ciecierzycy I dyni 30g

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, czosnek, marchewka, dynia, lubczyk, natka pietruszki, oliwa z oliwek

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

Grzanki z chleba graham 10g

Składniki: chleb graham (mąka **pszenna**, 750 mąka **pszenna** graham 1850 drożdże,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 na napoju owsianym 150g

Składniki: napój **owsiany** bezglutenowy, 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 sienię lniane pestki dyni

Oliwa 5 g

Plasterki sera wegańskiego 20 g

Składniki: woda, olej kokosowy (19%), skrobia modyfikowana, sól morska, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości (lakton kwasu glukozowego, kwas mlekowy), barwnik (beta-karoten), witamina d2, witamina b12.

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, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Domowy kotlecik mielony wieprzowy 60g (1szt)

Składniki: wieprzowina łopatka, , bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, 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 z jabłkami (wyrób własny) 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, napój owsiany bezglutenowy, jabłko, babka jajowata, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica**.)

📅 17.09.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb żytni 60 g

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

Oliwa 5 g

Pasta ze słonecznika i cukinii 30g

Składniki: kukinia, słonecznik, nasiona, czosnek, oliwa, płatki drożdżowe nieaktywne

Rzodkiewka 20 g

Kakao na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: napój **owsiany** bezglutenowy, kakao 16%, proszek

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perlowa, 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 wegański z pieczoną gruszką, słonecznikeim i miodem 150g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8% (woda, ekstrakt z kokosa), skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), gruszka, pestki słonecznika, miód pszczeli

📅 18.09.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb graham 60 g

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

Oliwa 5 g

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, por, koperek, śmietanka wegańska

II danie

Kluski leniwe (wyrób własny) 180g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, cukier, skrobia ziemniaczana,

Polewa na jogurcie wegańskim z cynamonem 80g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8% (woda, ekstrakt z kokosa), skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), 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, **sezam**, nasiona, oliwa, czosnek, cytryna