

pAlergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.



Jadłospis bez glutenu przedszkole 12-16.10.2026				
12.10.2026 Poniedziałek Śniadanie Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 1,5 % tłuszczu, płatki kukurydziane Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 30g 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 z ciecierzycy z suszonymi pomidorami. 30g Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone), czosnek Ogórek 20 g Herbata z granatem 150 g Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu(0,3%)	13.10.2026 Wtorek Śniadanie Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 60 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% Plasterki sera żółtego dojrzewającego (z mleka) 20 g Papryka słupki 20g Jabłko 1/2szt Herbata z żurawiną 150ml Składniki: woda, herbata żurawinowa (kwiat hibiskusa owoc żurawiny (30%) owoc dzikiej róży jabłko naturalne aromaty)	14.10.2026 Środa KUCHNIA ANGIELSKA Śniadanie Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 60 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% Kremowy Twarożek (z mleka) 30 g Rzodkiewka 20 g Banan 1/2szt Herbata malina z cytryną 150 g Składniki: : owoc maliny (50,4%), kwiat hibiskusa, owoc cytryny (10%), aromaty naturalne, liść jeżyny	15.10.2026 Czwartek Śniadanie Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 6g 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) Ogórek zielony 20 g Kawa zbożowa bezglutenowa na mleku 150ml Składniki:<u>mleko</u>, kawa zbożowa bezglutenowa	16.10.2026 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% Parówka z szynki 1szt Składniki: mięso wieprzowe z szynki 95%, sól, skrobia ziemniaczana, białko wieprzowe kolagenowe, aromaty, przyprawy i ich ekstrakty Ogórek kiszony 20 g Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, <u>gorczyca</u> Ketchup 15g Składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają <u>seler</u>),ekstrakt chilli. Herbata czarna porzeczka z cytryną 150ml Składniki: woda, herbata czarna porzeczka z cytryną (owoc porzeczki czarnej (50%), kwiat hibiskusa, skórka cytryny (8%), naturalne aromaty, liść jeżyny.)
Zupa Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 250ml Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), por, koperek	Zupa Rosół drobiowy z makaronem bezglutenowym 250ml Składniki: woda, marchew, porcja rosółowa z kury, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, porcja rosółowa z kaczki, pietruszka, korzeń, makaron bezglutenowy, por, kurze rapki świeże, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa Krem ziemniaczano - porowy 250ml Składniki: woda, ziemniaki, por, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), cebula, czosnek, rozmaryn suszony, tymianek, oregano Grzanki z chleba bezglutenowego 10g Składniki: chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik)	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	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 Makaron bezglutenowy 150g Składniki: mąka kukurydziana Sos bolognese z mięsa wieprzowego 120g Składniki: passata pomidorowam wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, bazyliia suszona, oregano Woda z cytryną i imbirem 150ml Składniki: woda, cytryna, imbir	II danie Pieczone kotleciki drobiowo-brokulowe 60g Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, brokuły, <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy, czosnek, pieprz Dip jogurtowo koperkowy 30g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek Kasza gryczana 100 g Buraczki duszone na parze z jabłkiem 60g Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, ocet jabłkowy Kompot jabłkowo-śliwkowy z cynamonem 150g Składniki: woda, jabłko, śliwki, cynamon	II danie Drobna fasolka po brytyjsku w sosie pomidorowo-warzywnym 120g Składniki: pulpa pomidorowa, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, marchew, cebula, natka pietruszki, por, olej rzepakowy, czosnek, majeranek, kolendra, pieprz, papryka słodka Ryż paraboliczny 100 g Woda z pomarańczą 150ml Składniki: woda, pomarańcza	II danie Pulpeciki z morszczuka z cukinią i koperkiem 60g (1szt) Składniki: morszczuk (<u>ryby</u>),cukinia, koperek, marchew, cytryna, oregano, słodka papryka Ziemniaki gotowane 150g Surówka z kapusty kiszonej 60g Składniki: kapusta kiszona, marchew, koperek, olej rzepakowy Kompot z owoców leśnych 150ml Składniki: woda, porzeczki czerwone, jabłko, czarne jagody, maliny, wiśnie	II danie Pierogi bezglutenowe ukraińskie z ziemniakami i soczewicą 210g (4szt) Składniki: ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, cebula, olej rzepakowy, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone) Brokuł gotowany na parze 60g Składniki: brokuły, olej rzepakowy Woda z imbirem 150g Składniki: woda, imbir
Podwieczorek Twarożek z truskawkami i wanilią (wyrób własny) 30g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), truskawki, cukier z prawdziwą wanilią Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 30 g Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik	Podwieczorek Krem daktylowo-kakaowy z bananem 30g Składniki: banan, daktyle suszone, kakao 16%, proszek Krążek wieloziarnisty 10g Składniki: ryż brązowy granulat kukurydziany (9,8% mąka kukurydziana, olej rzepakowy), ziarno słonecznika, ryż czarny jaśminowy, amarantus 1% kasza gryczana nieprażona, kasza jaglana, sól 0,5% siemię lniane	Podwieczorek Kruche ciasteczka maślane 1szt Składniki: mąka gryczana, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, masło ekstra (z <u>mleka</u>), <u>jaja</u> kurze całe, cukier	Podwieczorek Jogurt naturalny z pieczoną gruszką, nasiona słonecznika i miodem 150ml Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), gruszka, nasiona słonecznika, miód pszczeli	Podwieczorek Domowy kisiel z truskawkami (wyrób własny) 150g Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana Chrupki kukurydziane 10 g Składniki: mąka kukurydziana, woda