

Jadłospis Przedszkole dieta bez mleka I jaj 02.11-06.11.2026

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

📅02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150ml

Składniki: napój **owsiany** bezglutenowy, płatki kukurydziane

Chleb pszenno-żytni 30 g

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

Oliwa 5 g

Pasta z białej fasoli z cebulką, jabłkiem i majerankiem 30g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, jabłko, cebula, oliwa, majeranek

Ogórek zielony 20 g

Herbata malina z cytryną 150 g

Składniki: : owoc maliny (50,4%), kwiat hibiskusa, owoc cytryny (10%), aromaty naturalne, liść jeżyny

Zupa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, śmietanka wegańska, por, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

II danie

Makaron penne 150 g

Składniki: mąka z **pszenicy** durum, mąka **pszenna**

Sos bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami 120g

Składniki: wieprzowina łopatką, pulpa pomidorowa, marchew, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, czosnek, oregano suszone, bazylia suszona, olej rzepakowy

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt wegański z ziarnami do posypania 150g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), dynia, pestki, łuskane, siemię lniane, słonecznik, nasiona

Gruszka 1/2szt

📅03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb orkiszowy 60 g

Składniki: mąka **orkiszowa** (z **pszenicy**), mąka **pszenna**, zakwas **orkiszowy** (z **pszenicy**), sól.

Oliwa 5 g

Plastry sera wegańskiego 20g

Składniki: plasterki sera wegańskiego (składniki: olej kokosowy, woda, skrobia, sól morską, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasowości, betakaroten, wit. b2 i b12)

Ogórek kiszony 20 g

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

Jabłko 1/2szt

Herbata jagodowa 150 g

Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stevia, owoc borówki czernicy, owoc figi.

Zupa

Barszcz czerwony z zakwasie z ziemniaczkami 250ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, zakwas buraczany, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, natka pietruszki, lubczyk

II danie

Półdewiczki z kurczaka 60 g

Sos pieczarkowy 50ml

Składniki: pieczarki świeże, śmietanka wegańska, cebula, natka pietruszki, czosnek

Kasza orkiszowa 100g

Składniki: kasza **orkiszowa**

Surówka z białej i czerwonej kapusty 60g

Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, natka pietruszki, olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-śliwkowy 150ml

Składniki: woda, gruszka, śliwki

Podwieczorek

Croissant 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, woda drożdże cukier sól **gluten pszenny** enzymy (emulazy hemicelulozy) środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy

Dip truskawkowy 30g

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), truskawki

📅04.11.2026 Środa

📅KUCHNIA MEKSYKAŃSKAA

Śniadanie

Chleb razowy 60 g

Składniki: mąka **żytnia** typ 2000 woda mąka **żytnia** 720 mąka **pszenna** zakwas (mąka **żytnia** , woda) sól drożdże

Oliwa 5 g

Pasta z soczewicy i awokado30g

Składniki: soczewica sucha, awokado, czosnek, sok z cytryny, pieprz, oliwa,

Mandarynka 1/2szt

Kakao na mleku owsianym

bezglutenowym 150ml

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

Zupa

Sopa de maiz - kremowa zupa kukurydziana 250ml

Składniki: ziemniaki, woda, kukurydza, marchew, cebula, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), czosnek, olej rzepakowy, kmin rzymski, papryka słodka, kurkuma, limonka

Grzanki z chleba graham 10g

Składniki: chleb graham (mąka **pszenna** 750, mąka **pszenna** graham 1850, drożdże, sól)

II danie

Tex Mex z czerwoną fasolą i cukinią 120g

Składniki: pulpa pomidorowa, fasola czerwona sucha, marchew, cukinia, olej rzepakowy, cebula czerwona, papryka słodka, kmin rzymski, bazylia suszona, oregano

Ryż paraboliczny 100 g

Woda z pomarańczą i cynamonem 150ml

Składniki: woda, pomarańcza, cynamon

Podwieczorek

Puszyste ciasto cytrynowe 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, napój **owsiany** bezglutenowy, cytryna, babka jajowata, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia (**pszenica**)

📅05.11.2026 Czwartek

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 siemię lniane pestki dyni

Oliwa 5 g

Pasta z ciecierzycy z suszonymi

pomidorami. 30g

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone)czosnek

Papryka kolorowa 20 g

Kiwi 1/2szt

Herbata Leśna 150 g

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

Krupnik z trzech kasz (jęczmienna, jaglana, kuskus) 250ml

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

II danie

Ziemniaki 150 g

Pulpeciki z łososia z koperkiem 60g

Składniki: **łosoś** świeży (**ryba**), cebula, czosnek, ziemniaki olej rzepakowy, koperek,

Sos cytrynowy na śmietance wegańskiej

50ml

Składniki: śmietanka wegańska, cytryna, mąka ziemniaczana, pieprz,

Brokuł gotowany na parze 60g

Składniki: brokuły, olej rzepakowy

Kompot z owoców leśnych 150g

Składniki: porzeczki czerwone, woda, jabłko, czarne jagody, maliny, wiśnie

Podwieczorek

Smoothie z bananem, szpinakiem i

jabłkiem 150ml

Składniki: woda, jabłko, banan, szpinak, sok pomarańczowy 100%, siemię lniane

Wafle z soczewicy 10 g

Składniki: mąka z soczewicy 48%, mąka kukurydziana, skrobia grochowa, mąka ryżowa, skrobia ziemniaczana, sól, pieprz zielony.

📅06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Owsianka na mleku owsianym bezglutenowym z bananami 150g

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

Chleb graham 30 g

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

Oliwa 5 g

Pasta z prażonego słonecznika i kukinii 30g

Składniki: kukinia, słonecznik, nasiona, czosnek, koperek, oliwa, czosnek, majeranek

Ogórek zielony 20 g

Herbata dzika róża 150ml

Składniki: woda, herbata dzika róża (owoc dzikiej róży (66%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.)

Zupa

Krem z ciecierzycy 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, por, śmietanka wegańska, natka pietruszki, ciecierzycza, nasiona suche, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Grzanki z chleba graham 10g

Składniki: chleb graham (mąka **pszenna** 750, mąka **pszenna** graham 1850, drożdże, sól)

II danie

Kopytka 150g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, woda, olej rzepakowy

Polewa na jogurcie wegańskim z pieczonymi jabłkami z cynamonem i odrobiną miodu 80ml

Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), jabłko, miód pszczeli, cynamon

Marchewka mini na parze 60g

Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Pasztet pieczony drobiowy z warzywami (wyrób własny) 30g

Składniki: udo z kurczaka trybowane, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, bułka weka (**pszenica**), natka pietruszki, liść laurowy, gałka muszkatołowa, ziele angielskie

Chleb żytni 30 g

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