

Jadłospis Przedszkole dieta wegetariańska 02.11-06.11.2026

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

📅02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, płatki kukurydziane

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%

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

Składniki: fasola biała, nasiona suche, jabolko, 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 30% (z **mleka**), por, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

II danie

Makaron penne 150 g

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

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą i warzywami 120ml

Składniki: pulpa pomidorowa, marchew, woda, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, olej rzepakowy, oregano suszone, bazylia suszona, czosnek

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny z ziarnami do posypania (dynia, słonecznik, siemię lniane) 150g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), dynia, pestki, łuskane, słonecznik, nasiona, siemię lniane

Gruszka 1/2szt

📅03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb orkiszowy 60 g

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

Masło 5 g

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

Plastry sera żółtego 20g

Składniki: ser żółty dojrzewający (**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna)

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 na zakwasie z ziemniaczkami 250ml

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

II danie

Kotleciki z fasoli z cukinią 60 g

Składniki: białą fasola sucha, cukinia, ziemniak, **jaja**., cebula marchew, czosnek, pietruszka natka, oregano, płatki drożdżowe nieaktywne, majeranek, oliwa z oliwek

Sos śmietanowo-pieczarkowy 50ml

Składniki: pieczarki świeże, śmietanka 30% (z **mleka**), 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** masło 23% (**mleko**) woda drożdże cukier **jaja** sól **gluten pszenny** enzymy (emulazy hemcelulozy) środek do przetwarzania maki kwas askorbinowy

Dip jogurtowo-truskawkowy 30g

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

📅04.11.2026 Środa

Śniadanie

Chleb razowy 60 g

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

Masło 5 g

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

Pasta jajeczna z awokado i jogurtem naturalnym 30g

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

Mandarynka 1/2szt

Kakao 150ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 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

Ryz paraboliczny 100 g

Woda z pomarańczą i cynamonem 150ml

Składniki: woda, pomarańcza, cynamon

Podwieczorek

Puszyste ciasto cytrynowe 1szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, **jaja** kurze całe, jogurt naturalny (**mleko**), cytryna, 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

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)

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, 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 soczewicą z koperkiem 60g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pietruszka korzeń, cebula, czosnek, koperek kasza jaglana, **jaja** kurze całe

Sos cytrynowy 50ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, śmietanka 30% (z **mleka**), mąka ziemniaczana, cytryna, 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, siemię lniane mielone

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 z bananami 150g

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

Chleb graham 30 g

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

Masło 5 g

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

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 z serem feta 250ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, por, ser typu "feta" (**mleko**), sól, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego), ciecierzycza, nasiona suche, pietruszka, korzeń, śmietanka (**mleko**), natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

Grzanki z chleba graham 10g

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

II danie

Pampuchy 2szt

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, woda, drożdże piekarskie, prasowane,

Polewa jogurtowa z pieczonymi jabłkami z cynamonem i odrobiną miodu 80ml

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

Marchewka mini na parze 60g

Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy

Woda z melisą 150ml

Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Pasztet pieczony wegetariański z warzywami (wyrób własny) 30g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, cukinia, **jaja**, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, natka pietruszki, bulka weka (**pszenica**), gałka muskatowa, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb żytni 30 g

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