Jadłospis bezglutenowy przedszkole 30.11-04.12.2026

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

30.11.2026 Poniedziałek

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 **mlecznego** 83%

Plasterki szynki drobiowej 20 g
Składniki: mięso z fileta piersi kurczaka, woda, sól, białko z kurczaka, błonnik bambusowy, aromaty naturalne, przyprawy, ekstrakty przypraw, ekstrakt dzikiej róży.

Ogórek zielony 20 g

Kawa zbożowa bezglutenowa na mleku 150ml
Składniki: **mleko,**, kawa zbożowa bezglutenowa

Zupa

Zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, marchew, kasza jaglana, pietruszka, korzeń, cebula, śmietanka 30% (z **mleka**), natka pietruszki, czosnek, papryka słodka, kurkuma

II danie

Makaron bezglutenowy 150 g
Składniki: mąka kukurydziana,

Sos marchewkowo-dyniowy z soczewicą i płatkami drożdżowymi nieaktywnymi 120g
Składniki: marchew, dynia, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka korzeń, cebula, czosnek, olej rzepakowy, płatki drożdżowe, kurkuma, papryka słodka, gałka muszkatołowa

Woda z cytryną 150ml
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Twarożek straciatella 30g
Składniki: kremowy twarożek (z **mleka**), czekolada deserowa (masa kakowa 54%, cukier, masło kakaowe, odtłuszczony proszek kakaowy, emulgator (lecytyny), naturalny aromat waniliowy)

Wafle kukurydziane 10g
Składniki: kukurydza (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy) 89,4%, ryż biały, sól himalajska

01.12.2026 Wtorek
DZIEŃ KUCHNI CZESKIEJ

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 **mlecznego** 83%

Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 30g
Składniki: **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Rzodkiewka 20 g

Banan 1/2szt

Herbata wiśniowa 150 g
Składniki: owoc wiśni (35%), jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty

Zupa

Krem ziemniaczano- czosnkowy 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, czosnek, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, por, tymianek, śmietanka 30% (**mleko)**

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g
Składniki: chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik)

II danie

Kasza gryczana 100g

Gulasz wieprzowy 120g
Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, marchew, olej rzepakowy, pieprz

Ogórek kiszony 60 g
Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Kompot jabłkowo- żurawinowy 150g
Składniki: woda, żurawina, jabłko

Podwieczorek

Bułeczka bezglutenowa 1szt
Składniki: kasza gryczana niepalona, płatki **owsiane** bezglutenowe, skrobia ziemniaczana, babka jajowata, drożdże suche, sól, woda,

Konfitura śliwkowa własnej produkcji 30g
Składniki: śliwki, pektyna

02.12.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150g
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, płatki kukurydziane

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 30 g
Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

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)

Papryka słupki 20g

Papryka słupki 20g

Herbata malinowa 150 g
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Zupa

Krupnik z kaszą jaglaną 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, kasza jaglana, marchew, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, olej rzepakowy, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Comberki z kurczaka glazurowane miodem z tymiankiem i skórką z cytryny 60g
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, cebula, olej rzepakowy, miód pszczeli, natka pietruszki, tymianek

Ziemniaki gotowane 150g

Buraczki duszone na parze z jabłkiem 60g
Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cytryna

Woda z imbirem 150ml
Składniki: woda, imbir

Podwieczorek

Ciasto marchewkowo-pomarańczowe 60g
Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, pomarańcza, cukier, soda oczyszczona

03.12.2026 Czwartek

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 **mlecznego** 83%

Kremowy twarożek 30g
Składniki: plasterki sera białego (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii),

Pomidor 20g

Kaki 1/3szt

Herbata śliwka z cynamonem 150 g
Składniki: kwiat hibiskusa, owoc aronii, owoc śliwki (14,5%), naturalne aromaty, jabłko, owoc pigwy, kora cynamonu (4%), liść jeżyny słodkiej, goździki

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem bezglutenowym 250ml
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, makaron bezglutenowy (mąka kukurydziana,), mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kotleciki z morszczuka 60g
Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), or,, cebula, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz, tymianek, czosnek

Sos cytrynowy 30ml
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, śmietanka 30% (z **mleka**), mąka ziemniaczana, cytryna, pieprz

Ryż paraboliczny 100 g

Brokuł gotowany na parze 60g
Składniki: brokuły, olej rzepakowy

Kompot z owoców leśnych 150 g
Składniki: woda, czerwona porzeczka, jabłko, jagody, maliny, wiśnie, czarna porzeczka

Podwieczorek

Jogurt naturalny z pieczoną gruszką, nasiona słonecznika i miodem 150g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), gruszka, słonecznik, nasiona, miód pszczeli

04.12.2026 Piątek
DZIEŃ MIKOŁAJKOWY

Śniadanie

Jaglanka piernikowa na mleku 150g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, miód pszczeli, cynamon, kardamon, goździki

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 **mlecznego** 83%

Cieciorella - krem czekoladowy (wyrób własny) 30g
Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, banan, kakao 16%, proszek,

Kalarepa słupki 20g

Herbata aronia z maliną 150ml
Składniki: woda, herbata aronia z maliną (owoc aronii, owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc jabłka, aromaty, owoc bzu czarnego.)

Zupa

Deilkatna zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, por, majeranek, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kluski leniwe 180g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka ziemniaczana, **jaja** kurze całe, cukier z prawdziwą wanilią (cukier,wanilia)

Kleks jogurtu naturalnego z cynamonem 80ml
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cynamon

Surówka z marchewki i gruszki 60g
Składniki: marchew, gruszka, olej rzepakowy, cytryna

Woda z pomarańczą 150ml
Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Pasztet pieczony drobiowy z warzywami (wyrób własny) 30g
Składniki: udo z kurczaka trybowane, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, **jaja** kurze całe, \natka pietruszki, liść laurowy, gałka muszkatołowa, ziele angielskie

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 30g
Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik