Jadłospis bez mleka i jaj, przedszkole 30.11-04.12.2026

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

30.11.2026 Poniedziałek

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

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 na mleku owsianym bezglutenowym 150ml
Składniki: napój **owsiany** bezglutenowy, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Zupa

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

II danie

Makaron świderki pełnoziarnisty 150 g
Składniki: pełnoziarnista mąka z **pszenicy** durum, woda

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

Jogurt wegański straciatella 30g
Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), czekolada deserowa (masa kakowa 54%, cukier, masło kakaowe, odtłuszczony proszek kakaowy, emulgator (lecytyny), naturalny aromat waniliowy)

Chlebek chrupki żytni 10 g
Składniki: 60,1% mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, 2,6% błonnik **pszenny**, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, 2%, inulina, sól,

01.12.2026 Wtorek

DZIEŃ KUCHNI CZESKIEJ

Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60 g
Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże słód **jęczmienny** nasiona słonecznika

Oliwa 5 g

Pasta z pieczonych warzywz z soczewicą 30g
Składniki: soczewica czerwona, marchew, papryka, pietruszka korzeń, por, pietrszuka natka, oliwa z oliwek

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 wegańska

Grzanki z chleba graham 10g
Składniki: chleb graham (mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna** graham 1850,drożdże,sól)

II danie

Kasza jęczmienna 100 g

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

Chałka 2szt
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże

Konfitura śliwkowa własnej produkcji 30g
Składniki: śliwki, pektyna

02.12.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku owsianym bezglutenowym 150ml
Składniki: napój **owsiany** bezglutenowy, płatki kukurydziane

Chleb wieloziarnisty 30 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

Plastry sera wegańskiego 20g
Składniki: plasterki sera wegańskiego (składniki: olej kokosowy, woda, skrobia, sól morska, fosforan wapniowy, aromat goudy, ekstrakt z oliwek, regulator kwasosowości, betakaroten, wit. b2 i b12)

Papryka słupki 20g

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

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

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 **pszenna**, typ 450, marchew, napój owsiany bezglutenowy, babka jajowata,, olej rzepakowy, pomarańcza, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica)**

03.12.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 60 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Oliwa 5 g

Pasta "fava" z soczewicy 30g
Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, marchew, cytryna, oliwa, czosnek, tymianek, rozmaryn suszony, oregano suszone

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 250ml
Składniki: woda, marchew, porcja rosołowa z kury, pietruszka, korzeń, por, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kurze rapki świeże, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, porcja rosołowa z kaczki, lubczyk, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

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

Sos cytrynowy na śmietance wegańskiej 30ml
Składniki: śmietanka wegańska, cytryna, mąka ziemniaczana, pieprz, sól

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 wegański z pieczoną gruszką i miodem 150g
Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), gruszka, miód pszczeli

04.12.2026 Piątek

DZIEŃ MIKOŁAJKOWY

Śniadanie

Owsianka piernikowa na mleku owsianym bezglutenowym 150g
Składniki: płatki **owsiane**, napój **owsiany** bezglutenowy, miód pszczeli, cynamon, kardamon, goździki

Chleb graham 30 g
Składniki: mąka **pszenna** 750, mąka **pszenna** graham 1850, drożdże, sól

Oliwa 5 g

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: mąka **pszenna**, typ 450,, cukier z prawdziwą wanilią (cukier,wanilia)

Kleks jog urtu wegańskiego z cynamonem 80ml
Składniki: jogurt wegański (mleczko kokosowe 95,8%, skrobia, białka bobu, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), 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, 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 słód **jęczmienny** sól