Jadłospis wegetariański 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

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 zielony 20 g

Kawa zbożowa 150ml
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, 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 30% (z **mleka**), 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

Twarożek straciatella 30g
Składniki: kremowy twarożek (z **mleka**), 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

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)**

Groszek ptysiowy 7 g
Składniki: **jaja**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól

II danie

Kasza jęczmienna 100 g

Gulasz wegetariański z soczewicą 120g
Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, cukinia, papryka, 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, **jaja**, olej rzepakowy, cukier, drożdże

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 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

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

Herbata malinowa 150 g
Składniki: 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

Kotleciki z grochu, cukinii z tymiankiem I skórką z cytryny 60g
Składniki: groszek zielony, cukinia, marchew, **jaja** kurze całe, cebula, olej rzepakowy, czosnek, pieprz, sól

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 1szt
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii **jaja** kurze całe, 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

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

Bulion warzywny z makaronem 250ml
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, por, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kotleciki z soczewicy z papryką 60g
Składniki: marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, **jaja** kurze całe, por, olej rzepakowy, cebula, 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

Śniadanie

Owsianka piernikowa na mleku 150g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, kardamon, goździki, cynamon, miód pszczeli

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

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 **pszenna**, typ 450, **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 wegetariański z warzywami (wyrób własny) 30g
Składniki: soczewica czerwona, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, **jaja** kurze całe, 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