JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

14-18.09.2026

(jadłospis niekiedy może ulec zmianie)

DATA	ŚNIDANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
14.09	Płatki ryżowe 15 g na mleku 150 ml (**mleko**), pieczywo mieszane 40 g (**zboża zawierające gluten**), masło 5 g (**mleko**), twarożek z sera białego 50 g (**mleko**), rzodkiewka 15 g, sałata 15 g,	Mini wafle kukurydziane naturalne 15 g z polewą malinową 30 g, jabłko 100 g.	Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym 250 ml (**seler, zboża zawierające gluten, jaja**), puree ziemniaczane z masłem 120 g (**mleko**), kotlet mielony drobiowy 60 g (**jaja, zboża zawierające gluten**), buraczki na ciepło 70 g, kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml.	Budyń mleczny naturalny z musem owocowym posypany czekoladą 150 g (**mleko, jaja**), rogal maślany 40 g (**zboża zawierające gluten, mleko**).
15.09	Kawa inka na mleku 150 ml (**mleko**), pieczywo mieszane 40 g (**zboża zawierające gluten**), masło 5 g (**mleko**), pasta z makreli wędzonej z jajkiem i jogurtem 50 g (**ryby, jaja, mleko**), rzodkiewka 15 g, ogórek zielony 15 g.	Sok owocowy naturalny 100% 150 ml, WINOGRONEK (jabłko, gruszka, winogrono, burak)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 ml (**seler**), spaghetti warzywne z makaronem pełnoziarnistym 180 g (**zboża zawierające gluten**) i sosem z czerwonej soczewicy i pomidorów, sałata zielona z jogurtem naturalnym 50 g (**mleko**), woda niegazowana 200 ml.	Kanapka z pieczoną piersią z indyka własnego wyrobu 50 g (pieczywo mieszane 30 g, pierść z indyka 15 g, masło 5 g) (**zboża zawierające gluten**), napój migdałowy bez cukru 150 ml (**orzechy / migdały**), ogórek zielony 15 g, pomidor 15 g.
16.09	Kasza manna 15 g na mleku 150 ml (**zboża zawierające gluten, mleko**), pieczywo mieszane 40 g (**zboża zawierające gluten**), masło 5 g (**mleko**), hummus klasyczny 30 g, **(soja, seler, gorczyca)** szynka drobiowa 20 g, papryka czerwona 15 g, kiełki brokuła 15 g, herbata z cytryną bez cukru 150 ml.	Banan 100 g.	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (**zboża zawierające gluten, seler, mleko**), kasza pęczak gotowana 100 g (**zboża zawierające gluten**), gulasz wieprzowy duszony 60 g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem jogurtowo-czosnkowym 70 g (**mleko**), kompot owocowy bez cukru 200 ml.	ciasto jogurtowe z owocami o niskiej zawartości cukru 50 g (**zboża zawierające gluten, jaja, mleko**), mleko naturalne 2% 150 ml (**mleko**).
17.09	Płatki jęczmienne 15 g na mleku 150 ml (**zboża zawierające gluten, mleko**), pieczywo mieszane 40 g (**zboża zawierające gluten**), masło 5 g (**mleko**), parówki „DOBRA DOLINA" na ciepło 45 g z ketchupem 5 g, rzodkiewka 15 g, świeży szpinak 15 g, herbata rumiankowa bez cukru 150 ml.	Jabłko 100 g	Zupa krem z dyni z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym 250 ml (**seler, zboża zawierające gluten, mleko**), makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym i polewą owocowo-jogurtową bez cukru 180 g (**zboża zawierające gluten, mleko**), woda z cytryną i miętą 200 ml.kalarepa w słupkach 50 g.	Chleb z niebieskim makiem 35 g (**zboża zawierające gluten**), pasztet sojowy z pomidorami 30 g,**(seler, sezam gorczyca, soja)** rzodkiewka 15 g, papryka żółta 15 g, bawarka bez cukru 150 ml (**mleko**).
18.09	Płatki owsiane 15 g na mleku 150 ml (**zboża zawierające gluten, mleko**), pieczywo mieszane 40 g (**zboża zawierające gluten**), masło 5 g (**mleko**), ser żółty 25 g, pasta z białej fasoli z cebulką i jabłkiem 25 g, rukola 15 g, papryka czerwona 15 g, herbata bez cukru 150 ml.	Gruszka 100 g, wafle ryżowe naturalne 15 g.	Zupa warzywna z ziemniakami na wywarze warzywnym 250 ml (**seler, mleko**), ryż gotowany 100 g, ryba po grecku pieczona z warzywami 120 g (**ryby, seler, zboża zawierające gluten**), surówka z kapusty kiszonej i buraka z pestkami słonecznika i olejem 70 g, kompot bez cukru 200 ml.	Koktajl na maślance z brzoskwiniami bez cukru 150 ml (**mleko**), chałka drożdżowa 40 g (**zboża zawierające gluten, jaja**) z masłem 5 g (**mleko**), marchewka w słupkach do chrupania 40 g.

Do każdego posiłku podawana jest woda.

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.