JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

28.09-02.10.2026

(jadłospis niekiedy może ulec zmianie)

DATA	ŚNIDANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
28.09	**Śniadanie:** Kasza jaglana 30g na mleku 200ml **(mleko)**, pieczywo mieszane 40g **(zboża zawierające gluten)**, masło 10g **(mleko)**, herbata z cytryną 200ml, serek almette do smarowania 25g **(mleko)**, rzodkiewka 20g, sałata 5g., papryka czerwona 5 g,	Gruszka 100g.	Zupa warzywna 250ml z kaszą manną 15g **(zboża zawierające gluten,seler)**, ziemniaki gotowane 150g, duszona pierś z kurczaka z ziołami 70g, sałatka z pomidora 60g, ogórka 30g i cebulki 5g, woda z cytryną 200ml.	Placuszki ziemniaczane z cukinią 90g zawierające jaja **(jaja)** i mąkę **(zboża zawierające gluten)**, herbata z cytryną 200ml.
29.09	Kluski lane **(jaja, zboża zawierające gluten)** na mleku 200ml **(mleko)**, pieczywo mieszane 40g **(zboża zawierające gluten)** z masłem 10g **(mleko)**, herbata owocowa 200ml, pasta ze słonecznika z pomidorami 30g, sałata 5g, rzodkiewka 15g, ogórek 15g.	Sok / mus owocowy naturalny 120ml.	Barszcz biały na wywarze warzywnym 250ml z ziemniakami 50g **(seler)** i śmietaną **(mleko)**, makaronowa 40g **(zboża zawierające gluten)** zapiekanka z udźcem z indyka 60g, warzywami brokuł, marchewka 40g i serem żółtym 15g **(mleko)**, surówka z selera z jabłkiem, woda 200ml.	Chleb orkiszowy 40g **(zboża zawierające gluten)**, pasta z makreli wędzonej i majonezu 30g **(ryby,jaja)** , papryka czerwona 20g, ogórek 20g, bawarka napój mleczny na bazie herbaty 200ml **(mleko)**.
30.09	Kawa inka 5g **(zboża zawierające gluten)** na mleku 200ml **(mleko)**, pieczywo mieszane 40g **(zboża zawierające gluten)** z masłem 10g **(mleko)**, polędwica drobiowa 20g, hummus klasyczny 20g **(sezam)**, ogórek kiszony 20g, pomidor 20g, roszponka 5g.	Banan 100g., kalarepa 15 g	Zupa krem z ciecierzycy i pomidorów 250ml **(seler)** z pestkami słonecznika 5g, kluski leniwe z twarogu 100g **(mleko)**, jaj 20g **(jaja)** i mąki 40g **(zboża zawierające gluten)** z masłem 8g **(mleko)**, surówka z marchewki i jabłka 80g, napar z mięty 200ml.	Budyń czekoladowy (własny wyrób) 150ml **(mleko, jaja)** z kleksem jogurtu 15g **(mleko)** z owocami maliny 20g, wafle ryżowe 15g, woda 200ml.
1.10	Płatki kukurydziane 20g na mleku 200ml **(mleko)**, pieczywo mieszane 40g **(zboża zawierające gluten)** z masłem 10g **(mleko)**, herbata 200ml, pasta z wędliny drobiowo-wieprzowej 30g, papryka czerwona 20g, rukola 5g.	Śliwki 100g.	Barszcz ukraiński na bulionie warzywnym 250ml z ziemniakami 50g **(seler)** zabielana jogurtem naturalnym **(mleko)**, kasza gryczana 40g z sosem pieczarkowym 50ml **(zboża zawierające gluten)**, mizeria z ogórka ze śmietaną 80g **(mleko)** i rzodkiewki 5 g, kompot bez cukru 200ml.	Koktajl bananowy na kefirze 200ml **(mleko)**, bułka 40g **(zboża zawierające gluten)** z masłem 5g **(mleko)**, dżem bez dodatku cukru 20g. Marchew do chrupania 15 g
2.10	Płatki jęczmienne 20g **(zboża zawierające gluten)** na mleku 200ml **(mleko)**, pieczywo mieszane 40g **(zboża zawierające gluten)** z masłem 10g **(mleko)**, herbata miętowa 200ml, powidła owocowe 15g, ser biały twaróg 30g **(mleko)**, rzodkiewka 15g, papryka żółta 15g, ogórek 10 g	Mus jabłkowy 100	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml **(zboża zawierające gluten, seler)**, ziemniaki gotowane 150g, ryba smażona filet z miruny 70g **(ryby)** w panierce z jaja **(jaja)** i mąki **(zboża zawierające gluten)**, surówka colesław z kapusty białej i marchewki z 80g **(mleko)**, woda 200ml.	Herbata z cytryną 200ml, pieczywo mieszane 40g **(zboża zawierające gluten)** z Ramą roślinną 10g, jajko na twardo 50g **(jaja)** z sosem jogurtowo-majonezowym 15g **(mleko) (jaja)**, sałata 5g, rzodkiewka 20g.

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.