JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY
5.10-9.10.2026

(jadłospis niekiedy może ulec zmianie)

DATA	ŚNIDANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
5.10	Płatki owsiane 15 g na **mleku** 150 ml (**zboża zawierające gluten**, **mleko**), herbata z cytryną 150 ml, pieczywo mieszane 40 g (**zboża zawierające gluten**) z masłem 5 g (**mleko**), ser żółty 20 g (**mleko**), jajko na twardo 25 g (**jaja**), rzodkiewka 15 g, ogórek 15 g.	Banan 100 g.	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze warzywnym 250 ml, kasza gryczana gotowana 100 g, pieczona szynka 60 g w sosie chrzanowym 50 ml (**zboża zawierające gluten**, **mleko**, **seler**), surówka z pomidora, ogórka i cebulki z oliwą z oliwek 75 g, kompot bez cukru 200 ml.	Koktajl mleczno-owocowy z nasionami chia na kefirze 170 ml (**mleko**), chrupki kukurydziane 20 g., marchew do chrupania 15 g
6.10	Płatki ryżowe 15 g na **mleku** 150 ml (**mleko**), pieczywo mieszane 40 g (**zboża zawierające gluten**), masło 5 g (**mleko**), twarożek z sera białego z łososiem 50 g (**mleko**, **ryby**), rzodkiewka 15 g, ogórek zielony 15 g, herbata owocowa bez cukru 150 ml.	Mus owocowy 100 g.	Zupa porowo-ziemniaczana 250 ml (**seler**), ryż gotowany 100 g, leczo wielowarzywne 150 g, ogórek kiszony 40 g, woda z cytryną 200 ml.	Kisiel owocowy z jogurtem naturalnym 150 g (**mleko**), ciasto biszkoptowe 40 g (**zboża zawierające gluten**, **jaja**), kalarepa do chrupania 30 g.
7.10	Kawa Inka na **mleku** 150 ml (**zboża zawierające gluten**, **mleko**), pieczywo mieszane 40 g (**zboża zawierające gluten**), masło 5 g (**mleko**), szynka wieprzowa pieczona w ziołach 15 g, serek kozi do smarowania 20 g (**mleko**), papryka czerwona 15 g, szczypiorek 5 g,	Śliwki 100 g.	Zupa zacierkowa 250 ml (**zboża zawierające gluten**, **jaja**, **seler**), puree ziemniaczane 150 ml (**mleko**), kotlety z jajek 70 g (**jaja**, **zboża zawierające gluten**), mix warzyw gotowanych 75 g, woda z pomarańczą 200 ml.	Chleb kanapkowy 40 g (**zboża zawierające gluten**), pasta z białej fasoli , jabłka i cebulki 30 g, napar z mięty 150 ml, ogórek kiszony 30 g, pomidor 30 g.
8.10	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**, **nasiona sezamu**), szynka drobiowa 20 g (**gorczyca**, **seler**), papryka czerwona 15 g, szpinak zielony 15 g, herbata z cytryną bez cukru 150 ml	jabłko 100 g	Zupa pomidorowa na bulionie warzywnym z makaronem z czerwonej soczewicy 250 ml (**seler**), ziemniaki gotowane 150 g, potrawka z indyka 110 g (**zboża zawierające gluten**, **seler**), surówka z kapusty białej i marchewki 75 g, woda 200 ml.	Napój owsiany 150 ml, sałatka owocowa (banan, kiwi, jabłko, gruszka) 120 g. serek naturalny homogenizowany 100 g **(mleko)**
9.10	Płatki jęczmienne 15 g na **mleku** 150 ml (**zboża zawierające gluten**, **mleko**), herbata rumiankowa 150 ml, pieczywo mieszane 40 g (**zboża zawierające gluten**) z masłem 5 g (**mleko**), twarożek z sera białego 50 g (**mleko**) z orzechami włoskimi 5 g (**orzechy**), szczypiorek 5 g, pomidor 15 g.	Marchew do chrupania 50 g.	Zupa krem marchewkowy z pestkami słonecznika 250 ml (**seler**), kasza jaglana gotowana 100 g, duszona ryba w ziołach 70 g (**ryby**), gotowany brokuł 75 g, napar z mięty 200 ml.	Budyń mleczny(wyrób własny) naturalny z musem owocowym posypany czekoladą 150 g (**mleko**, **jaja**), chałka 30 g (**zboża zawierające gluten**, **mleko**). , kalarepa do chrupania 15 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.