JADŁOSPIS 10-DNIOWY OD 26.10.2026 DO 06.11.2026

	Dzień Tygodnia	Śniadanie 8:15 Tygryski/Misie; 8:40 Motylki/Jeże	Przekąska 10:00-11:00	Obiad 11:30 Tygryski/Misie ; 12:05 Motylki/Jeże	Podwieczorek 14:05 Tygryski/Misie ; 14:25 Motylki/Jeże
1.	**Poniedziałek 26.10**	Płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, **mąka pełnoziarnista** 59%; **jęczmień, mleko, soja**)50g z **mlekiem** 3,2% 150g, chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(**mąka żytnia, mąka pszenna**; **sezam**)35g, masło extra 83%(**mleko**)5g, szynka wieprzowa 90%(soja, **gluten, mleko**, **orzechy, seler,** gorczyca) 10g, ser żółty gouda 8%(**mleko**, kultury bakterii mlekowych)10g, pomidor 60g, herbata malinowa bez cukru 200 ml	marchewka 60g,woda mineralna z cytryną 200 ml	Zupa: Zupa krem serowa z brokułami z grzankami pszennymi i zieleniną Skład: wywar warzywny, brokuł, pietruszka korzeń, **seler**, ziemniaki, por, cebula, czosnek, śmietana 18% (**mleko**) sól, pieprz, serek topiony (**mleko**) grzanka pszenna **(mąka pszenna),** nać pietruszki II danie: potrawka z soczewicy w pomidorach, ryż, ogórek i papryka świeża- słupki Skład: soczewica czerwona, pomidory krojone , cebula, marchew, czosnek, ryż biały, ogórek zielony, papryka kolorowa **250ml|100g|100g|80g** sok jabłkowy 100% 150 ml	Chleb pełnoziarnisty tostowy(**mąka pszenna; żyto, sezam**) 35g, masło orzechowe 100% (**Orzeszki** ziemne arachidowe prażone) 10g, dżem gładki(truskawki, cukier)20g, banan 60 g, kefir 150 g (**mleko),** herbata czarna z cytryną 200 ml
2.	**Wtorek 27.10**	Musli bez cukru(płatki owsiane **– owies,** rodzynki**))**50g na **mleku** 3,2% 150g, chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(**mąka żytnia, mąka pszenna**; **sezam**)35g, masło extra 83% (**mleko**)5g, **jajko** na twardo ½ sztuki, sałata 20g, rzodkiewka 40g, herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	pomarańcza30g, jabłko 30g, woda mineralna z cytryną i miętą 200 ml	**Zupa:** szczawiowa z jajkiem Skład: wywar warzywny, włoszczyzna, **seler,** ziemniaki, **jaja** kurze całe, szczaw, śmietana 18% (**mleko**) II danie: kotlet mielony wieprzowo-drobiowy, ziemniaki z koperkiem, buraczki na ciepło Skład: wieprzowina łopatka, filet z piersi kurczaka bez skóry, **jaja,** bułka tarta (**mąka pszenna**), ziemniaki, koper, burak, masło (**mleko**) **250ml|100g|100g|80g** kompot owocowy słodzony 2g cukru 200 ml	Muffinka bananowo marchewkowa 1 szt. (olej, cukier, mąka tortowa**- mąka pszenna**, **jaja,** śmietana- **mleko**, proszek do pieczenia , banan, marchew) banan 60g kakao na mleku 3,2% 150 ml (**mleko,** kakao- **gluten**)
3.	**Środa 28.10**	Ryż biały 50g na **mleku** 3,2% 150 g Chleb pełnoziarnisty(**mąka żytnia, mąka pszenna**; **sezam**)35g masło extra 83% (**mleko**)5g, szynka drobiowa 95% (gorczyca, **pszenica, pochodne mleka w tym laktoza**)20g, ogórek zielony40g, sałata20g, herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	banan 30g, marchewka 30g woda mineralna 200 ml	**Zupa:** Fasolowa z kiełbaską i natką pietruszki Skład: wywar warzywny, fasola sucha, czosnek, por, cebula, ziemniaki, nać pietruszki, kiełbasa podwawelska (**gorczyca**) **II danie:** makaron pełnoziarnisty świderki z serem, śmietaną i musem truskawkowym Skład: **mąka pszenna, jaja**, **mleko 2%** olej, twaróg **(mleko)**, cukier, olej, ekstr. waniliowy, truskawki świeże, miód pszczeli **250ml|150g|85g|70g** sok jabłkowy 100% 150 ml	Pasta z makreli z jogurtem naturalnym i koperkiem (**filet z makreli** w oleju roślinnym, jogurt naturalny- **mleko**, koperek) 20 g, Chleb pełnoziarnisty (**mąka żytnia, mąka pszenna**; **sezam**) 35g papryka czerwona 60g, maślanka 150 g (**mleko**) herbata malinowa bez cukru 200 ml
4.	**Czwartek 29.10**	Kasza manna(**gluten**)50g na **mleku** 3,2% 150 g, chleb żytni (**mąka żytnia, mąka pszenna**; **sezam**) 35g, masło extra 83%(**mleko**)5g, twarożek ze szczypiorkiem(ser biały półtłusty, **mleko,** szczypior)20g, pomidor 60g, herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	ananas 30g, arbuz 30g, woda mineralna 200 ml	**Zupa:** Zupa ogórkowa z natką pietruszki Skład: ogórek kiszony, marchew, pietruszka, **seler,** ziemniaki, śmietana 18% (**mleko**) nać pietruszki II danie: potrawka z indyka, kasza jęczmienna, surówka z czerwonej kapusty Skład: mięso z piersi indyka bez skóry, **kasza jęczmienna**, czerwona kapusta, jabłko, marchew, majonez domowy (**jajo kurze, gorczyca**) **250ml|100g|100g|80g** kompot owocowy słodzony 2g cukru 200 ml	Chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(**mąka żytnia, mąka pszenna**; sezam)35g, kabanosy drobiowe 20 g (mięso z kurczaka, mięso z indyka, produkt może zawierać : **soję, mleko, orzechy, seler, gorczycę)** masło extra 83% (**mleko**)5g, papryka czerwona 60g, kawa zbożowa na mleku 3,2%(**mleko**, jęczmień- **gluten**, żyto- **gluten)** 150 ml
5.	**Piątek 30.10**	Płatki jęczmienne 50g(**jęczmień**)na **mleku** 3,2% 150 g, Chleb pełnoziarnisty (**mąka żytnia, mąka pszenna**; **sezam**) 35gmasło extra 83%(**mleko**)5g, ser żółty gouda 8%(**mleko**, kultury bakterii mlekowych) 20g, papryka żółta 30 g, rzodkiewka 30 g, herbata malinowa bez cukru 200 ml	jabłko 30 g, arbuz 30g, woda mineralna z miodem i cytryną 200 ml	Zupa: Pomidorowa na wywarze mięsnym z makaronem muszelki i natka pietruszki, zabielana jogurtem naturalnym 0% Skład: Mięso drobiowe, marchew, pietruszka, **seler**, por, pomidor, koncentrat pomidorowy, **mąka pszenna, jaja,** jogurt naturalny 0% **(mleko),** nać pietruszki, **II danie:** Smażony filet z miruny z ziemniakami, koperkiem i surówką z marchewki i jabłka Skład **filet z miruny, mąka pszenna, jajko,** bułka tarta (**mąka pszenna**), ziemniaki, koperek, marchew, jabłko, oliwa, olej, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny **250ml|120g|100g|100g** herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Kisiel owocowy 150g (skrobia ziemniaczana, cukier), banan 60 g, chałka (**mąka pszenna**, cukier, j**aja**; żyto, **sezam**) 35g, jogurt grecki 150 g (**mleko**) banan 60g herbata wiśniowa bez cukru

	Dzień Tygodnia	Śniadanie 8:15 Tygryski/Misie; 8:40 Motylki/Jeże	Przekąska 10:00-11:00	Obiad 11:30 Tygryski/Misie ; 12:05 Motylki/Jeże	Podwieczorek 14:05 Tygryski/Misie ; 14:25 Motylki/Jeże
1.	**Poniedziałek 02.11**	Makaron muszelki 50g (mąka makaronowa pszenna**- gluten**, **soja**)na **mleku** 3,2% 150 g, Chleb pełnoziarnisty (**mąka żytnia, mąka pszenna; sezam**) 35g masło extra 83%(**mleko**)5g szynka drobiowa 95% (**gorczyca, pszenica, pochodne mleka w tym laktoza**)20g, sałata20g, pomidor40g herbata czarna z cytryną 200 ml	marchewka 60g,woda mineralna z cytryną 200 ml	**Zupa:** krem grochowy na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi i natką pietruszki Skład: marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, groch nasiona suche, nać pietruszki, liść laurowy, ziele ang. Sól, pieprz, **mąka pszenna** **II danie:** Pieczony kotlet jajeczny, kasza jęczmienna, mizeria z jogurtem naturalnym Skład: **jajo** kurze, bułka tarta (**mąka pszenna**), koper świeży, **kasza jęczmienna**, ogórek zielony, jogurt naturalny 0% (**mleko**) 250ml|100g|100g|80g sok jabłkowy 100% 150 ml	Tost pszenny z masłem 2 szt./os. (chleb tostowy pszenny- **mąka pszenna, mleko**) serek homogenizowany 150g (**mleko**, śmietanka, cukier, białka mleka, kultury bakterii mlekowych) pomarańcza 40g herbata wiśniowa 200 ml
2.	**Wtorek 03.11**	Kasza jaglana 50g na **mleku** 3,2% Chleb pełnoziarnisty (**mąka żytnia, mąka pszenna; sezam**) 35g masło extra 83%(**mleko**)5g pasta jajeczna ze szczypiorkiem (**jajka**, szczypior, jogurt naturalny- **mleko**) 20g, pomidor 60g herbata malinowa bez cukru 200 ml	pomarańcza30g, jabłko 30g, woda mineralna z cytryną i miętą 200 ml	**Zupa:** krupnik z natką pietruszki Skład: **kasza jęczmienna,** marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, nać pietruszki, liść laurowy, ziele ang. Sól, pieprz II danie: panierowany filet z kurczaka, ziemniaki puree z koperkiem, surówka z marchewki i mandarynki Skład: filet z piersi kurczaka bez skóry, **jaja,** bułka tarta (**mąka pszenna**), ziemniaki, koper, olej rzepakowy, marchew, mandarynka, sok z cytryny, cukier 250ml|100g|100g|80g kompot owocowy słodzony 2g cukru 200 ml	Placuszki bananowe 4 szt. (olej, cukier, mąka tortowa**- mąka pszenna**, **jaja,** śmietana- **mleko**, proszek do pieczenia , banan, marchew) marchew słupki 60 g kakao na mleku 3,2% 150 ml (**mleko,** kakao- **gluten**)
3.	**Środa 04.11**	Płatki ryżowe(**gluten**) 50g na **mleku** 3,2% 150g, chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(**mąka żytnia, mąka pszenna**; **sezam**)35g, pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (**tuńczyk** w kawałkach w oleju roślinnym, **mleko**, szczypior) 20 g, ogórek kiszony 60gherbata wiśniowa bez cukru 200 ml	banan 30g, marchewka 30g woda mineralna 200 ml	**Zupa:** Zalewajka z jajkiem, kiełbaską i natką pietruszki Skład: marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, **jajko,** śmietana 12% (**mleko**),, nać pietruszki, liść laurowy, ziele ang, **gorczyca,** zakwas żytni **(mąka żytnia)** **II danie:** naleśniki z serem, śmietaną i musem truskawkowym Skład: **mąka pszenna, jaja**, **mleko 2%** olej, twaróg **(mleko)**, cukier, olej, ekstr. waniliowy, truskawki, miód pszczeli, śmietana 18% (**mleko**) **250ml|3 szt.|10g|85g** sok jabłkowy 100% 150 ml	Chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(**mąka żytnia, mąka pszenna**; sezam)35g, masło extra 83% (**mleko**)5g, szynką wieprzową 90%(soja, gluten, **mleko**, **orzechy, seler**, gorczyca) 20g ogórek świeży 30g, papryka żółta 30g kefir 150 g (**mleko**) herbata czarna z cytryną 200 ml
4.	**Czwartek 05.11**	Płatki owsiane(**owies**, **orzechy, sezam, gluten**)50g na **mleku** 3,2% 150g, Chleb pełnoziarnisty (**mąka żytnia, mąka pszenna; sezam**) 35g , masło extra 83% (**mleko**)5g, pasztet drobiowy (97% mięsa z kurczaka), ogórek zielony40g, sałata20g, herbata malinowa bez cukru 200 ml	ananas 30g, arbuz 30g, woda mineralna 200 ml	**Zupa:** Zupa kalafiorowa z natka pietruszki Skład: kalafior, **seler**, marchew, pietruszka, ziemniaki, nać pietruszki, jogurt naturalny 2% **(mleko)** **II danie :** Gotowany sos boloński z makaronem pełnoziarnistym spaghetti i ogórkiem kiszonym skład: makaron spaghetti pełnoziarnisty **(mąka pszenna**, woda, **może zawierać jaja**) wołowina łata, mięso wieprzowe łopatka, passata pomidorowa, oregano, bazylia, sól, pieprz, ogórek kiszony **250ml|250g|1szt.** kompot owocowy słodzony 2g cukru 200 ml	Pasta z czerwonej fasoli i soczewicy (fasola czerwona gotowana, soczewica gotowana, pomidory, woda, oliwa z oliwek, sok cytrynowy, przyprawy, sól) 20g, Chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(**mąka żytnia, mąka pszenna**; **sezam)**35g, masło extra 83%(**mleko**)5g, ogórek kiszony 30g, ogórek świeży zielony 30g kawa zbożowa na mleku 3,2%(**mleko**, jęczmień- **gluten**, żyto- **gluten)** 150 g
5.	**Piątek 06.11**	Płatki gryczane 50 g na **mleku** 3,2% 150 g Chleb razowy żytni na zakwasie lub pszenny(**mąka żytnia, mąka pszenna**; **sezam**)35g, ser biały półtłusty (**mleko**) 20g, rzodkiewka 30g, pomidor 30g herbata czarna z cytryną 200 ml	jabłko 30 g, arbuz 30g, woda mineralna z miodem i cytryną 200 ml	**Zupa:** Rosół z makaronem pszennym, marchewką i natka pietruszki Skład: kurczak tuszka, marchew, pietruszka, **seler**, por, makaron pszenny, (**mąka pszenna**, woda, **może zawierać soję i jaja**) nać pietruszki **II danie:** Pieczone paluszki z dorsza z ziemniakami, fasolka szparagowa gotowana na parze Skład: **filet z dorsza, mąka pszenna, jajko,** bułka tarta (**mąka pszenna**), ziemniaki, koperek, fasolka szparagowa **250ml|100g|100g|80g** kompot owocowy słodzony 2g cukru 200 ml	Gofry 35g(**mąka pszenna, jaja, mleko,** olej rzepakowy, proszek do pieczenia) jogurt grecki 150 g (**mleko**) banan 60g herbata wiśniowa bez cukru

W wyżej wymienionych produktach znajdują się alergeny i substancje powodujące alergie pokarmową. **Alergeny zostały wyszczególnione w jadłospisie pogrubioną czcionką.**

Dodatki soli do produkcji potraw na jedną osobę na dzień wynosi 1g. Zawartość cukru w 250 ml przygotowanego produktu gotowego do spożycia wynosi 4g. Stosujemy naturalne składniki, nie używamy koncentratów spożywczych. Do smażenia używamy olej rzepakowy a do surówek i sałatek olej słonecznikowy lub oliwę z oliwek

Jadłospis sporządzony w porozumieniu z kierownikiem działu gospodarczo-żywieniowego i firmą cateringową. Przedszkole zastrzega sobie możliwość nagłej zmiany jadłospisu bez wcześniejszego powiadomienia

JADŁOSPIS 10-DNIOWY OD 26.10 do 06.11.2026 Zatwierdził: