**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.09.2025R DO DNIA 10.10.2025R**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Poniedziałek**  **29.09.2025R** | Płatki owsiane na mleku 220ml **(mleko** 2%-200ml**, płatki owsiane** 20g, cukier 5g), bułka Grahamka pszenna- 40g (**mąka pszenna graham**, sól, woda, drożdże, **mąka pszenna**, glukoza, emulgator, **mączka sojowa, słodowa jęczmienna**, **enzymy**, środek do przetwarzania mąki), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), twarożek ze szczypiorkiem 40g (**ser twarogowy półtłusty** 25g, szczypiorek 2g, rzodkiewka 5g, **śmietana 12%** 10g), owoce sezonowe 50g. | Barszcz Ukraiński 400ml (**włoszczyzna** 75g, skrzydło z indyka 10g, buraki 60g, **fasola biała** 20g, ziemniaki 13g, koperek, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, **śmietana** 12%- 5g, sok z czerwonych buraków z soku zagęszczonego, pasteryzowany 20ml), kluski drożdżowe gotowane na parze120g( **mąka** 60g, drożdże 6g, **jajka** 20g, **mleko** 2% - 30ml, cukier 5g), sos waniliowy100ml (jogurt naturalny 3%-70ml **-mleko, śmietanka, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku**, żywe bakterie jogurtowe, **śmietanka** łowicka tortowa UHT zawartość tłuszczu 36% - 30ml( **śmietanka**,stabilizator: karagen),wanilia naturalna, cukier- 5g), marchewki do chrupania, kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | Herbata owocowa-200ml(owoc maliny44%, kwiat hibiskusa, żurawiny 10%, dzikiej róży, cukier/miód 5g), chleb Wyborowy -35g (**mąka żytnia, mąka pszenna graham, mąka pszenna**, sól, glukoza, kwas cytrynowy, **słód jęczmienny**, emulgatory, stabilizator), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), szynka wędzona wędzonka parzona z dodatkiem wody- 20g(mięso wieprzowe 75%, woda, sól, **białko sojowe**, stabilizatory, przeciwutleniacze, substancja konserwująca), ogórek zielony 20g, owoce sezonowe 50g. |
| **Wtorek**  **30.09.2025R** | Kakao 200ml (**mleko**2% 200ml, kakao 5g, cukier 5g), chleb wiejski- 35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), kiełbasa szynkowa grubo rozdrobniona wędzona parzona -20g (mięso wieprzowe 68%, woda, skrobia ziemniaczana, **izolat białka sojowego**, sól, przyprawy naturalne, substancja zagęszczające, stabilizatory, wzmacniacz smaku, substancja konserwująca), pomidor 20g, owoce sezonowe 50g. | Krupnik 400ml (**włoszczyzna** 75g, **kasza jęczmienna** 10g, **kasza jaglana** 10g, ziemniaki 80g, wywar z mięsa indyka 200ml, nać pietruszki, koperek, przyprawy), **kasza kuskus** 40g, klopsiki w sosie pomidorowym80g ( mięso wołowo wieprzowe70g, **bułka**7g, jajko3g, przyprawy) sos(**śmietana** 12%-5g, koncentrat pomidorowy 3g, przyprawy, woda 50ml), surówka z pora 120 g(por 60g, marchew 30g, jabłko 30g, olej rzepakowy 5g, przyprawy), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | Herbata z cytryną -200ml(napar z herbaty, cytryna 3g, cukier/miód 5g), zapiekanki na angielce z żółtym serem i cienką chudą kiełbaską 70g-angielka – 30g (woda, sól, drożdże, **mąka pszenna**, glukoza, emulgator, **mączka sojowa, mączka słodowa jęczmienna, enzymy),** masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), żółty ser Gouda 20g(**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator, kultury **bakterii mlekowych**, podpuszczka, karoteny), kiełbasa podwawelska średnio rozdrobniona wędzona parzona-15g (mięso wieprzowe 68%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, skrobia ziemniaczana, **białko** **sojowe**, stabilizatory, substancja zagęszczająca, przyprawy **z selerem**, substancje konserwujące), keczup łagodny 5g(198g pomidorów na 100g keczupu), owoce sezonowe 50g. |
| **Środa**  **1.10.2025R** | Płatki jaglane na mleku 250ml (**mleko** 2%-220ml, **płatki jaglane** 20g, cukier 5g), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), pasta czerwona 30g (**ser** twarogowy 35g, pomidor suszony 5g), ogórek zielony 20g, owoce sezonowe 50g. | Kapuśniak z kwaszonej kapusty 400ml (**włoszczyzna** 70g, kapusta kwaszona 50g, ziemniak 40g, wywar z mięsa wieprzowego lub wołowego 200ml, przyprawy), placuszki z dyni 125g (dynia 100g**, mąka** 10g, **jajko** 10g, olej rzepakowy 5g), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g) | Herbata rumiankowa-200 ml(suszony koszyczek rumianku, cukier/miód-5g), chleb długi pszenno-żytni-35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), łopatka pieczona wędzonka parzona, pieczona z dodatkiem wody(mięso wp z łopatki 84%, woda, sól, **izolat białka sojowego, błonnik pszenny**, przyprawy ziołowe, subst. zagęszczająca, przeciwutleniacz, wzmacniacz smaku, subst. konserwująca), papryka czerwona 20g, owoce sezonowe 50g. |
| **Czwartek**  **2.10.2025R** | Herbata owocowa-200ml(owoc maliny44%, kwiat hibiskusa, żurawiny 10%, dzikiej róży, cukier/miód 5g), chleb Wyborowy -35g (**mąka żytnia, mąka pszenna graham, mąka pszenna**, sól, glukoza, kwas cytrynowy, **słód jęczmienny**, emulgatory, stabilizator), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), łopatka pieczona wędzonka parzona, pieczona z dodatkiem wody(mięso wp z łopatki 84%, woda, sól, **izolat białka sojowego, błonnik pszenny**, przyprawy ziołowe, subst. zagęszczająca, przeciwutleniacz, wzmacniacz smaku, subst. konserwująca), ogórek kiszony 20g, owoce sezonowe 50g. | Rosół z makaronem 400ml(**włoszczyzna** 100g, kurczak wiejski świeży kl A100g, przyprawy, koperek, nać pietruszki, woda) makaron nitki 40g (**semolina z pszenicy twardej durum, może zawierać soje i jaja),** ziemniaki posypane koperkiem 150g, kurczak w potrawce 150g(mięso gotowane z kurczaka100g, cebula 5g, marchewka 5g, nać pietruszki 2g, rosół 50ml, **mąka**1g**, śmietana** 12% -4ml), bukiet warzyw z masełkiem 120g(kalafior 40g, brokuł 40g, marchewka 40g)**,** masło 3g (**śmietanka** pasteryzowana), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | Budyń waniliowy 240 g (**mleko**2% -200ml, mąka ziemniaczana 10g**, jajko** 25g, cukier 5g, **masło** 5g, laska wanilii), maliny 10g, biszkopty 20g( **mąka pszenna**, cukier**,** świeże **jaja**, syrop glukozowy, substancje spulchniające). |
| **Piątek**  **3.10.2025R** | Herbata miętowa-200 ml(suszone liście mięty pieprzowej, cukier/miód 5g, chleb długi pszenno-żytni-35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), polędwica z indyka 20g (mięso drobiowe z indyka 77%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, stabilizatory, przeciwutleniacz, wzmacniacz smaku, przyprawy, subst. konserwujące, może zawierać **gluten, jaja, nasiona soi, mleko i produkty pochodne**), sałata 10g, owoce sezonowe 50g. | Biały barszcz z ziemniakami i cienką kiełbaską 400ml **(zakwas** 60ml, ziemniak 100g, kiełbasa podwawelska 15g- mięso wieprzowe 68%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, skrobia ziemniaczana, **białko sojowe**, stabilizatory, substancja zagęszczająca, **przyprawy z selerem**; **śmietana** 12% -8g, czosnek, przyprawy ziołowe), ryż 40g, ryba po Grecku 150g**(morszczuk** 80g, marchew 30g, pietruszka20g, **seler** 20g, cebula 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy, koncentrat pomidorowy 2g, sok z cytryny), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | Jogurt naturalny z bananami 230ml (**jogurt naturalny** 3% 150ml-**mleko,** **śmietanka, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku**, żywe bakterie jogurtowe, banany 80g, pałeczki kukurydziane 20g (**kaszka kukurydziana**). |
| **Poniedziałek**  **6.10.2025R** | **WYCIECZKA.** Kakao 200ml (**mleko**2% 200ml, kakao 5g, cukier 5g), bułka Kukurydziano-pszenna- 35g(mąka kukurydziana, **mąka pszenna, gluten pszenny**, olej roślinny, sól, przyprawy, kurkuma, **enzymy**, woda, drożdże, środek do przetwarzania mąki), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), ser żółty Gouda 20g (**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator, kultury **bakterii mlekowych**, podpuszczka, karoteny), **jajko** gotowane 10g, szczypiorek 5g, rzodkiewka 10g, owoce sezonowe 50g. | Barszcz czerwony z makaronem 400ml (buraki 150, **włoszczyzna** 75, wywar z mięsa indyka 200ml, przyprawy, sok z cytryny, **śmietana** 12% 4g, przyprawy) makaron świderki 40g (**makaron z mąki razowej** 20g z **mąki durum** 20g), makaron spaghetti z sosem mięsno pomidorowym 220g(Makaron razowy spaghetti 40g **(mąka** razowa z pszenicy durum), makaron spaghetti 40g (**mąka** pszenna semolina 100%, może zawierać **jaja),** mięso mielone wp 100%-80g, cebula 20g, papryka czerwona 10g, pomidory pelati 25g(pomidory krojone b/s 70%, sos pomidorowy zagęszczony 30%), czosnek, przyprawy, olej 5g, gotowany groszek zielony 50g(groszek zielony mrożony 100%, woda, sól), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | Sok tłoczony na zimno ze świeżych jabłek 80% i malin 20% pasteryzowany 200ml. wafle suche Andruty 250 g **(mąka** pszenna, olej roślinny – rzepakowy, sól, emulgator-lecytyny, **żółtko jaj w proszku**, substancje spulchniające), dżem truskawkowy -o obniżonej zawartości cukrów (truskawki, cukier, woda, pektyny), substancja zagęszczająca, regulator kwasowości, owoce sezonowe 50g. |
| **Wtorek**  **7.10.2025R** | Herbata z cytryną -200ml(napar z herbaty, cytryna 3g, cukier/miód 5g), chleb wiejski- 35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), pasta rybna 35g(**filet z makreli** w oleju roślinnym10g**, jajko** ugotowane na twardo 20g, cebula 5g), ogórek kiszony 20g, owoce sezonowe 50g. | Zupa fasolowa z ziemniaki 400ml **(włoszczyzna** 50g, wywar z mięsa drobiowego 200ml, ziemniak 50g, fasola 40g, natka pietruszki, przyprawy ziołowe), ziemniaki posypane koperkiem 150g, kotlet schabowy panierowany 80g(schab wp. b/k 60g, przyprawy, **bułka tarta lub sezam** 5g, **mąka pszenna** 5g, jajko10g, olej rzepakowy5g), buraczki duszone 120g(buraki 120g, **masło** 5g, sok z cytryny, przyprawy), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | **Mleko** 2%-200ml, chałka pszenna – 40g (**mąka pszenna, jaja**, woda, cukier, margaryna, sól, drożdże**, mleko w proszku**, cukier, emulgatory, **gluten pszenny**, **laktoza,** stabilizator, enzymy, aromat, środek do przetwarzania mąki), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), krem czekoladowy 25g( **daktyle** 20g**, masło** 4g, kakao 1g), owoce sezonowe 50g. |
| **Środa**  **8.10.2025R** | Płatki ryżowe na mleku 250ml(mleko 2%-220ml, płatki ryżowe 20g, cukier 5g), bułka Felicjanka -35g(cukier, **mąka pszenna**, emulgatory**, gluten pszenny**, sól, **laktoza**, **mąka pszenna**, aromat, woda, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), jajecznica 40g (**jajko**35g, **masło** 2,5g, szczypiorek 2g, sól, pieprz), rzodkiewki 10g, owoce sezonowe 50g. | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml **(włoszczyzna** 75g, wywar z mięsa indyka 200ml, ogórek kwaszony 50g, ziemniak 100g, **śmietana** 12% 4g, koperek 2g, przyprawy ziołowe), **kasza bulgur** 40g, gulasz drobiowy w sosie własnym110g (udziec z indyka b/k 100g, cebula 10g, olej rzepakowy 5g, przyprawy), surówka z selera 100 g(**seler** 60g, marchew 20g, jabłko 20g, **śmietana** 12% 4ml, przyprawy), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | Herbata rumiankowa-200 ml(suszony koszyczek rumianku, cukier/miód-5g), chleb długi pszenno-żytni-35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), pasztet drobiowy 30g(gotowane mięso drobiowe z kurczaka 80%, **włoszczyzna** 15%, mięso wieprzowe 5%, **jaja, bułka** suszona, przyprawy ziołowe, sól), pomidor 20g, owoce sezonowe 50g. |
| **Czwartek**  **9.10.2025R** | Kawa zbożowa Anatol na mleku 200ml (**mleko** 2%, cykoria, **żyto**, cukier 5g), chleb Wyborowy -35g (**mąka żytnia, mąka pszenna graham, mąka pszenna**, sól, glukoza, kwas cytrynowy, **słód jęczmienny**, emulgatory, stabilizator), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), pasztet drobiowy 30g(gotowane mięso drobiowe z kurczaka 80%, **włoszczyzna** 15%, mięso wieprzowe 5%, **jaja, bułka** suszona, przyprawy ziołowe, sól), ogórek kiszony 20g, owoce sezonowe 50g. | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(wywar z mięsa drobiowego 200ml, **włoszczyzna7**5g, koncentrat pomidorowy 25g, koperek, nać pietruszki, **śmietana** 12% 4g, przyprawy), makaron świderki 50g (**mąka** pszenna semolina 100%, może zawierać **jaja),** ziemniaki posypane koperkiem 150g, paszteciki drobiowo warzywne 120g (mięso drobiowe 90g**, jajko** 10g, cebula 2g, **bułka** suszon**a**3g **włoszczyzna** 15g, przyprawy, olej rzepakowy 5g, surówka jesienna 100g(sałata30g, pomidor 40g, szczypiorek 5g, rzodkiewka 15g, papryka czerwona 10g, przyprawy, oliwa z oliwek), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | Kisiel na naturalnym soku tłoczonym 220ml( sok tłoczony na zimno ze świeżych jabłek 70% i gruszek 30% pasteryzowany 200ml, skrobia ziemniaczana20g), chipsy z jabłka 18g( jabłko, suszony zagęszczony sok truskawkowy). |
| **Piątek**  **10.10.2025R** | Herbata miętowa-200 ml(suszone liście mięty pieprzowej, cukier/miód 5g, chleb długi pszenno-żytni-35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), parówki z szynki 90g (mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy, aromaty, cukier, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu), keczup łagodny 5g(198g pomidorów na 100g keczupu), owoce sezonowe 50g. | Zupa szczawiowa 400ml(**włoszczyzna** 75g, wywar z mięsa wieprzowego lub wołowego 200ml, szczaw konserwowy 28g, jajko 25g, ziemniaki 100g, **śmietana** 12% 4g, przyprawy ziołowe), makaron świderki 50g (**mąka** pszenna semolina 100%, może zawierać **jaja),** makaron razowy świderki 50g (**mąka** razowa z pszenicy durum), ser twarogowy półtłusty 50g ( **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii fermentacji **mlekowej),** sos waniliowy100ml (jogurt naturalny 3%-70ml **-mleko, śmietanka, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku**, żywe bakterie jogurtowe, **śmietanka** łowicka tortowa UHT zawartość tłuszczu 36% - 30ml( **śmietanka**,stabilizator: karagen),wanilia naturalna, cukier- 5g), marchewki do chrupania 40g, kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | Kakao 200ml (**mleko**2% 200ml, kakao 5g, cukier 5g), drożdżówka ze śliwką 100g (drożdże, cukier, **mleko, mąka pszenna, masło, jaja,** śliwki), owoce sezonowe 50g. |

SMACZNEGO!!!

**W przedszkolu jest nieograniczony dostęp do wody pitnej. Do sporządzania posiłków wykorzystywane są następujące przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, papryka słodka, pieprz ziołowy, czosnek, majeranek, bazylia, oregano, kurkuma, lubczyk, gałka muszkatołowa, koperek, nać pietruszki, cząber, estragon, kolendra, kminek, szczypiorek, cynamon, wanilia, imbir. Do posiłków dziennie sól łącznie dodawana jest nie więcej niż 2 g/osoba. Pomiędzy posiłkami do przegryzania są podawane bakalie – nasiona słonecznika, pestki dyni, żurawina, rodzynki, orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały, morele, daktyle.**