**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 1.09.2025R DO DNIA 12.09.2025R**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Poniedziałek****1.09.2025R** | Kakao 200ml (**mleko**2% 200ml, kakao 5g, cukier 5g), angielka – 50g (woda, sól, drożdże, **mąka pszenna**, glukoza, emulgator, **mączka sojowa, mączka słodowa jęczmienna, enzymy),** 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), naleśniki z serem 200g (**mąka**60g, **jajko**15g, **mleko**2%-80ml, olej rzepakowy 5g, twarożek kanapkowo-sernikowo terminowany (**śmietanka**, kultury bakterii) - 50g, **jogurt** typu Greckiego 10g, cukier/miód, cynamon), marchewki do chrupania 40g, kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda).  | Herbata owocowa-200ml(owoc maliny44%, kwiat hibiskusa, żurawiny 10%, dzikiej róży, cukier/miód 5g), chleb długi pszenno-żytni-35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), szynka wędzona wędzonka parzona z dodatkiem wody- 20g(mięso wieprzowe 75%, woda, sól, **białko sojowe**, stabilizatory, przeciwutleniacze, substancja konserwująca), pomidor 20g, owoce sezonowe 50g. |
| **Wtorek****2.09.2025R** | Kawa zbożowa Anatol na mleku 200ml (**mleko** 2%, cykoria, **żyto**, cukier 5g), chleb wiejski- 35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), ogonówka wędzona 20g (mięso wieprzowe 90%, woda, sól**, izolat białka sojowego, białko sojowe**, stabilizatory, glukoza, aromaty i przyprawy, substancja konserwująca E250), ogórek zielony 20g, owoce sezonowe 50g. | Zupa krem z marchwi 400ml **(włoszczyzna** 50g, wywar z mięsa indyka 200ml, marchew 100g, śmietana 12% 4g, przyprawy ziołowe) z makaronem zacierka (semolina z pszenicy twardej, mąka makaronowa, woda, 2 jaja na 1kg mąki), kasza bulgur 40g, gulasz drobiowy w sosie własnym110g (udziec z indyka b/k 100g, cebula 10g, olej rzepakowy 5g, przyprawy), buraczki duszone 120g(buraki 120g, **masło** 5g, sok z cytryny, przyprawy), 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), biszkopty 20g( **mąka pszenna**, cukier**,** świeże **jaja**, syrop glukozowy, substancje spulchniające), owoce sezonowe 50g. |
| **Środa****3.09.2025R** | Kakao 200ml (**mleko**2% 200ml, kakao 5g, 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.  | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml **(włoszczyzna** 75g, wywar z mięsa indyka 200ml, ogórek kwaszony 50g, ziemniak 100g, **śmietana** 12% 4g, koperek 2g, przyprawy ziołowe), 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). | Herbata rumiankowa-200 ml(suszony koszyczek rumianku, 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**), polędwica Sopocka wędzonka parzona z dodatkiem wody-20g (mięso wieprzowe 84%, woda, sól**, białko sojowe** nie modyfikowane genetycznie), pomidor 20g, owoce sezonowe 50g. |
| **Czwartek****4.09.2025R** | Herbata z cytryną -200ml(napar z herbaty, cytryna 3g, cukier/miód 5g), chleb długi pszenno-żytni-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), ogórek zielony 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, 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). | **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. |
| **Piątek****5.09.2025R** | Kawa zbożowa Anatol na mleku 200ml (**mleko** 2%, cykoria, **żyto**, cukier 5g), chleb wiejski- 35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), polędwica drobiowa 20g(mięso drobiowe z kurczaka 77%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, stabilizatory, przeciwutleniacz, wzmacniacz smaku, przyprawy, subst. konserwujące, może zawierać **gluten, jaja, nasiona soi, mleko i produkty pochodne**), pomidor 20g, 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), ziemniaki posypane koperkiem 150g, ryba smażona 100g(**paluszki rybne –**filet z morszczuka 80g, **jajko**7g**, bułka tarta** 10g**, mąka** pszenna 3g, przyprawy ziołowe, olej rzepakowy5g), surówka z kwaszonej kapusty 120g(kwaszona kapusta 60g, marchew 30g, jabłko 20g, cebula 5g, nać pietruszki 5g, olej rzepakowy 5g), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g) | Sok tłoczony na zimno ze świeżych jabłek 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. |
| **Poniedziałek****8.09.2025R** | Płatki kukurydziane na mleku 230ml (**mleko**2%-200ml, **płatki kukurydziane**30g), 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**), jajecznica 40g (**jajko**35g, **masło** 2,5g, szczypiorek 2g, sól, pieprz), rzodkiewki 10g, 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). | Herbata miętowa-200 ml(suszone liście mięty pieprzowej, 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. |
| **Wtorek****9.09.2025R** | 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**), kiełbasa Krakowska grubo rozdrobniona parzona wędzona z dodanym białkiem wieprzowym i wołowym 20g (mięso wieprzowe 89%, woda, skrobia ziemniaczana, izolowane **białko sojowe,** sól, stabilizatory, glukoza, substancja żelująca, **białka mleka**, wzmacniacz smaku, przeciwutleniacz, regulator kwasowości, substancja konserwująca, może zawierać **soję, mleko, orzechy, seler, gorczycę**), papryka czerwona 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), 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), mizeria 120g (ogórek zielony 100g, **jogurt naturalny20g**, koperek, przyprawy), 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 50g. |
| **Środa****10.09.2025R** | Kakao 200ml (**mleko**2% 200ml, kakao 5g, cukier 5g), rogal pszenny -50g (woda, sól, drożdże, margaryna**, mąka pszenna**, cukier, sól, **laktoza, gluten pszenny**, stabilizator, **enzymy**, aromat), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), twarożek waniliowy 40g(**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii fermentacji **mlekowej 30g,** śmietana 12%-5g **śmietanka pasteryzowana,** miód prawdziwy-5g, miąższ z laski wanilii), owoce sezonowe 50g. | Kapuśniak z kwaszonej kapusty 400ml (**włoszczyzna** 70g, kapusta kwaszona 50g, ziemniak 40g, wywar z mięsa wieprzowego lub wołowego 200ml, 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), chleb długi pszenno-żytni-35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), kiełbasa Żywiecka rozdrobniona wędzona parzona 20g(mięso wieprzowe 69%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, **izolowane białko sojowe**, przyprawy, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, białko wieprzowe, **białka mleka**, wzmacniacz smaku, przeciwutleniacz, regulator kwasowości, aromat, substancja konserwująca),papryka czerwona 20g, owoce sezonowe 50g.  |
| **Czwartek****11.09.2025R** | Kawa zbożowa Anatol na mleku 200ml (**mleko** 2%, cykoria, **żyto**, cukier 5g), chleb wiejski- 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. | 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, paszteciki drobiowo warzywne 120g (mięso drobiowe 90g**, jajko** 10g, cebula 2g, **bułka** suszon**a**3g **włoszczyzna** 15g, przyprawy, olej rzepakowy 5g), surówka z kapusty pekińskiej120g(Kapusta pekińska 50g, marchewka 20g, papryka 20g, kukurydza konserwowa 10g, koperek 5g, szczypiorek 5g, rzodkiewka 10g, czosnek, oliwa z oliwek), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | Sok tłoczony na zimno ze świeżych jabłek 70% i gruszek 30%pasteryzowany 200ml. wafle kukurydziane: kukurydza 89,4% (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), sól himalajska, miód naturalny 10g, lub dżem truskawkowy -o obniżonej zawartości cukrów (truskawki, cukier, woda, pektyny), substancja zagęszczająca, regulator kwasowości. |
| **Piątek** **12.09.2025R** | Herbata z cytryną -200ml(napar z herbaty, cytryna 3g, cukier/miód 5g), angielka – 50g (woda, sól, drożdże, **mąka pszenna**, glukoza, emulgator, **mączka sojowa, mączka słodowa jęczmienna, enzymy),** 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), ziemniaki posypane koperkiem 150g, ryba smażona 100g( Miruna**-**filet 80g, **jajko**7g**, bułka tarta** 10g**, mąka** pszenna 3g, przyprawy ziołowe, olej rzepakowy5g), marchewka z jabłkiem 120g(marchew 60g, jabłka 60g), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g).  | Babeczka z kaszy manny z musem truskawkowym 200g**( mleko** 2%100ml, **kasza manna** 20g,) maliny 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.**