**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.09.2025R DO DNIA 26.09.2025R**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Poniedziałek**  **15.09.2025R** | 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**), ser żółty Gouda 20g (**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator, kultury **bakterii mlekowych**, podpuszczka, karoteny), **jajko** gotowane 10g, szczypiorek 5g, rzodkiewka 10g, owoce sezonowe 50g. | Włoska zupa jarzynowa 400ml (**włoszczyzna** 70g, wywar z mięsa drobiowy 200ml, ziemniaki 30g, kapusta włoska 30g, pomidory Pelatti 2,5g, **śmietana 1**2% 4g, natka pietruszki, koperek, przyprawy ziołowe), kluski leniwe 250g (ziemniak100g, **jajko** 10g, **mąka pszenna** 10g, mąka ziemniaczana 5g, **ser twarogowy** półtłusty 80g), mus jabłkowy 100g, cynamon, 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), pomidor 20g, owoce sezonowe 50g. |
| **Wtorek**  **16.09.2025R** | Kakao 200ml (**mleko**2% 200ml, kakao 5g, cukier 5g), bułki szpinakowe- 35g (**mąka pszenna**, płatki ziemniaczane, sól, suszony szpinak, **białka mleka**, bazylia, czosnek, środek do przetwarzani mąki, **enzymy**), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), | Zupa krem z dyni 400ml **(włoszczyzna** 50g, wywar z mięsa drobiowego 200ml, dynia 100g, **śmietana** 12% 4g, przyprawy ziołowe) z makaronem zacierka (**semolina z pszenicy twardej**, woda, **jaja**), ziemniaki posypane koperkiem 150g, polędwiczki wieprzowe w sosie własnym110g (polędwiczki wp 100g, cebula 10g, olej rzepakowy 5g, przyprawy), mizeria 120g (ogórek zielony 100g, **jogurt naturalny20g**, koperek, przyprawy), 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 wiejski- 35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), 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 20g, owoce sezonowe 50g. |
| **Środa**  **17.09.2025R** | Płatki ryżowe na mleku 250ml(mleko 2%-220ml, płatki ryżowe 20g, cukier 5g), chleb długi pszenno-żytni-35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), schab gotowany 25g(mięso wieprzowe 100%, przyprawy ziołowe, woda, sól), sałata 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), placuszki z jabłkami 230g (**mąka** 50g, **jajka** 20g, jabłka 100g, olej rzepakowy 5g, cynamon, **mleko** 2% 50ml), marchewki do chrupania 30g, kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g) | 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**), pasta rybno serowa 25g **(łosoś** wędzony 5g, **ser twarogowy** 20g, koperek 2g), ogórek zielony 20g, owoce sezonowe 50g. |
| **Czwartek**  **18.09.2025R** | Kakao 200ml (**mleko**2% 200ml, kakao 5g, cukier 5g), bułka Felicjanka -35g(cukier, **mąka pszenna**, emulgatory**, gluten pszenny**, sól, **laktoza**, **mąka pszenna**, aromat, woda, drożdże), masło 5g (**śmietanka pasteryzowana**), twarożek ze szczypiorkiem 40g (**ser twarogowy półtłusty** 25g, szczypiorek 2g, rzodkiewka 5g, **śmietana 12%** 10g), owoce sezonowe 50g. | Zupa ryżowa z warzywami 400ml (wywar z mięsa drobiowego 200ml, **włoszczyzna** 75g, ryż biały i brązowy po 25g, nać pietruszki, koperek, przyprawy), ziemniaki posypane koperkiem 150g, pieczona pałeczka z udka kurczaka150g(pałeczka z udka kurczaka b/s 150g, cebula 10g, przyprawy ziołowe, **masło** 2g), surówka z buraczków 150g (buraki 100g, jabłko 20g, marchewka 20g, cebula 5g, nać pietruszki 3g, olej winogronowy 2g, sok z cytryny, 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**), schab gotowany 25g(mięso wieprzowe 100%, przyprawy ziołowe, woda, sól), pomidor 20g, owoce sezonowe 50g. |
| **Piątek**  **19.09.2025R** | Herbata miętowa-200 ml(suszone liście mięty pieprzowej, cukier/miód 5g, chleb wiejski- 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), ziemniaki posypane koperkiem 150g, kotlety rybne 125g**( filet z Morszczuka** 90g, **jajko**20g**, bułka** suszona 1g, mąka ziemniaczana 2g, **kasza manna** 5, olej rzepakowy 5g, nać pietruszki, sok z cytryny, przyprawy), 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) | 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**  **22.09.2025R** | 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**), pasta z wędzonej parzonej piersi kurczaka 25g (filet z piersi kurcząt wędzony parzony 9g, **twarożek** 15g, cebula 1g), ogórek zielony 20g, owoce sezonowe 50g. | Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (**włoszczyzna** 75g, wywar z mięsa indyka 200ml, **soczewica czerwona** 30g, przyprawy ziołowe) z makaronem (**makaron z mąki razowej** 20g, **z mąki durum** 20g), ryż 40g, panierowany filet z piersi kurczaka 100g (**bułka tarta** 5g, **jaja** 10g, **sezam** 2g, **mąka pszenna** 3g, przyprawy ziołowe, olej rzepakowy 4g), marchewka duszona 100g, (marchew 100g, masło 5g( **śmietanka** pasteryzowana), 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**), 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**  **23.09.2025R** | Kawa zbożowa Anatol na mleku 200ml (**mleko** 2%, cykoria, **żyto**, cukier 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), papryka czerwona 20g, 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** jęczmienna 40g, kotlet mielony w sosie własnym 80g( mięso wieprzowe 70g, **bułka** suszona 7g, **jajko** 3g, cebula 1g, nać pietruszki 0,5g, przyprawy, olej rzepakowy 5g), surówka z czerwonej kapusty 100g( kapusta 60g, marchew 20g, jabłka 20g, cebula 2g, nać pietruszki, olej rzepakowy, 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**  **24.09.2025R** | **WYCIECZKA**  Herbata owocowa-200ml(owoc maliny44%, kwiat hibiskusa, żurawiny 10%, dzikiej róży, cukier/miód 5g), chleb wiejski- 35g (woda, sól, **mąka pszenna, zakwas**, drożdże), 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. | Zupa jarzynowa 400ml( **włoszczyzna** 80g, **fasolka** szparagowa zielona 40g, ziemniaki 40g, kalafior 30g, koperek, nać pietruszki, wywar z mięsa indyka 200ml, przyprawy), **kasza** gryczana 40g, gulasz wieprzowy w sosie własnym110g (łopatka wp.b/k 100g, cebula 10g, olej rzepakowy 5g, przyprawy), surówka z ogórków kwaszonych 130g(ogórek kiszony 80g, marchewka 30g, cebula 15g, koperek 5g, olej z rzepakowy 5ml), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g). | Kakao 200ml (**mleko**2% 200ml, kakao 5g, cukier 5g), drożdżówka z serem 100g (drożdże, cukier, **mleko, mąka pszenna, masło, jaja, biały ser**), owoce sezonowe 50g. |
| **Czwartek**  **25.09.2025R** | 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. | 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),** ryż 40g, mięso z kurczaka w sosie słodko kwaśnym 150g – mięso gotowane z kurczaka 80g, pomidory 30g, cebula 10g, kolorowa papryka 20g, przyprawy ziołowe, czosnek 1g, ananas 5g, kukurydza 4g, **musztarda** 1g, mąka ziemniaczana 2g), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g) | 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**), 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 zielony 20g, owoce sezonowe 50g. |
| **Piątek**  **26.09.2025R** | 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**), 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. | Zupa kalafiorowa 400ml (**włoszczyzna 7**5g, wywar z mięsa indyka 200ml, kalafior 60g, ziemniak 50g, **śmietana 1**2% 4g, koperek 2g, przyprawy ziołowe), ziemniaki posypane koperkiem 150g, ryba smażona 100g(**Miruna-**filet 80g, **jajko**7g**, bułka tarta** 10g**, mąka** pszenna 3g, przyprawy ziołowe, olej rzepakowy5g), surówka z białej kapusty 100g(kapusta 60g, marchew 40g, koperek, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy), kompot owocowy 200ml (porzeczka czarna, wiśnia, aronia, woda cukier- 5g) | Pieczone jabłko z miodem naturalnym 90g, migdałem 2g **i żurawiną** 3g. |

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.**