

Jadłospis Przedszkole 04-08.05.2026 dieta bezmleczna

📅 04.05.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Wędlina drobiowa 20g

Składniki: wędlina drobiowa (mięso z piersi z kurcząt, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromat, kwas askorbinowy, azotyn sodu)

Jajko gotowane 20g

Składniki: **jaja** kurze całe

Pomidor 40g

Składniki: pomidor

Szcypiorek 5g

Składniki: szcypiorek

Margaryna 10g

Składniki: margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami a i d

Chleb razowy 30g

Składniki: chleb razowy (mąka **pszenna** razowa, woda, sól, olej, drożdże.)

Chleb pszenno-żytni 30g

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól)

Kakao na napoju roślinnym 250ml

Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina 'b2), b12, d2)), cukier, kakao 16%, proszek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Mięsko z indyka duszone z marchwią, brokułem i kalafiozem 100g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, kalafior, marchew, brokuły, oliwa, cebula, pietruszka, korzeń

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

📅 05.05.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki jaglane na napoju roślinnym 250g

Składniki: napój **owsiany** (baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), płatki jaglane

Pasta z ciecierzycy, mięsa i warzyw korzeniowych 20g

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, marchew, szynka wieprzowa, gotowana, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń

Ogórek kiszony 20g

Składniki: ogórek kiszony (ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda)

Szcypiorek 5g

Składniki: szcypiorek

Margaryna 5g

Składniki: margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami a i d

Chleb pszenno-żytni 30g

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól)

Herbata owoce lasu 250ml

Składniki: woda, herbata owoce lasu (kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody), cukier

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Leczo z indyka z cukinią i kabaczkiem 100ml

Składniki: woda, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, cukinia, kabaczek, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie

Ryż biały i brązowy 150g

Składniki: ryż biały, ryż brązowy

Mix sałat z sos vinegrette 40g

Składniki: sałata, musztarda (**gorczyca**), oliwa, sok ze świeżej cytryny

Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

📅 06.05.2026 Środa

Śniadanie

Pieczeń rzymska drobiowa 40g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, kaczkza, tuszka, olej rzepakowy, cebula

Prażone pestki słonecznika 5g

Składniki: słonecznik, nasiona

Rzodkiewka 40g

Składniki: rzodkiewka

Margaryna 10g

Składniki: margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami a i d

Chleb orkiszowy 60g

Składniki: chleb **orkiszowy**

Kawa zbożowa na napoju roślinnym 250ml

Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina 'b2), b12, d2)), kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami bez śmietany 300ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, **seler** korzeniowy, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki na napoju roślinnym z jabłkami 220g

Składniki: napój **owsiany** (baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), jabłko, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, olej rzepakowy, cukier

Polewa truskawkowa 80g

Składniki: truskawki, mrożone

Surówka z selera i brzoskwini z oliwą z oliwek 40g

Składniki: **seler** korzeniowy, brzoskwinia, oliwa

Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

📅 07.05.2026 Czwartek

Śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 250g

Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), kasza kukurydziana

Pasta jajeczna z awokado 20g

Składniki: **jaja** kurze całe, awokado, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Papryka 20g

Składniki: papryka czerwona

Sałata 10g

Składniki: sałata

Margaryna 5g

Składniki: margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami a i d

Chleb żytni jasny 30g

Składniki: chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.)

Herbata z melisy 250ml

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

Obiad

Zupa solferino 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pomidory w puszce całe, papryka czerwona, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kapusta biała, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie

Gulasz wieprzowy 100g

Składniki: wieprzowina łopatką, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 150g

Składniki: kasza gryczana, gotowana

Surówka z buraczków z jabłkiem 80g

Składniki: burak, cebula, jabłko, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

📅 08.05.2026 Piątek

Śniadanie

Ser wegański 40g

Składniki: ser wegański (woda, tłuszcz roślinny (olej kokosowy 24%), modyfikowana skrobia ziemniaczana, skrobia z tapioki, sól, ekstrakt z liwek, naturalne aromaty, barwnik: beta karoten, witamina b12)

Ogórek 40g

Składniki: ogórek

Koperek 5 g

Margaryna 10g

Składniki: margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami a i d

Chleb pszenny graham 60g

Składniki: chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże)

Bawarka na napoju roślinnym 250ml

Składniki: woda, napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), herbata czarna

Obiad

Zupa krem z ciecierzycy z groszkiem ptysiowym i pestkami dyni 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, groszek ptysiowy (**pszenica**), por, natka pietruszki, ciecierzycza, nasiona suche, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, dynia, pestki, łuskane

Pieczona miruna 60g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy

Sos szpinakowy 60g

Składniki: szpinak, mrożony, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z młodej kapusty z koperkiem 80g

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Podwieczorek

Jabłko 1 szt.

| | |
|--------------------|---------|
| Energia | 958kcal |
| Białko | 41,5g |
| Tłuszcz | 37,2g |
| Węglowodany | 107,5g |

Podwieczorek

Bułka maślana z dżemem truskawkowym 50g

Składniki: bułka maślana (mąka **pszenna**, podmloda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, **jaja**), dżem truskawkowy, niesłodzony (truskawki, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), margaryna miękka bezmleczna (oda, oleje roślinne (słonecznikowy (7%), lniany (3%), palmowy, rzepakowy (24%)), sól (0,5%), mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, kwas cytrynowy, aromat, witaminy a i d, karoten. zawartość tłuszczu 39%.)

| | |
|--------------------|----------|
| Energia | 1015kcal |
| Białko | 31,9g |
| Tłuszcz | 34,3g |
| Węglowodany | 137,4g |

Podwieczorek

Arbuz 150g

Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

| | |
|--------------------|---------|
| Energia | 938kcal |
| Białko | 36,7g |
| Tłuszcz | 35,8g |
| Węglowodany | 112,6g |

Podwieczorek

Jogurt kokosowy 150g

Składniki: jogurt kokosowy (woda pitna, napój kokosowy, częściowo odtłuszczona mąka kokosowa, skrobia, sól morską, stabilizator: pektyna; kultury jogurtu.)

| | |
|--------------------|---------|
| Energia | 896kcal |
| Białko | 31,8g |
| Tłuszcz | 29,7g |
| Węglowodany | 118,8g |

Podwieczorek

Galaretka truskawkowa własnego wyrobu 150g

Składniki: truskawki, miód pszczeli, żelatyna

Chrupki kukurydziane 3 szt.

| | |
|--------------------|---------|
| Energia | 952kcal |
| Białko | 44,9g |
| Tłuszcz | 32,8g |
| Węglowodany | 108,9g |

