Jadłospis Przedszkole 12-16.10.2026 Krecik

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

12.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Szynka delikatesowa z kurczaka 20g
Składniki: szynka delikatesowa z kurczaka

Serek śmietankowy 20 g
Składniki: serek śmietankowy (z **mleka**), sól

Pomidor 40g

Natka pietruszki

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Chleb wieloziarnisty 60 g
Składniki: mąka **żytnia** typ 720, mąka **pszenna** typ 750, woda, ziarna cięte **żyta**, **pszenicy**, **owsa**, **sezamu**, **soi**, **jęczmienia**, siemienia lnianego, maku słonecznika, sól, drożdże

Kakao 250ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami i koperkiem 300g
Składniki: ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, koperek

Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem z indyka 280g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), cebula, mięso z piersi indyka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy

Lemoniada cytrynowa 200ml
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna

Podwieczorek

Jabłko 1 szt.

Gruszka 1szt.

Energia	1009kcal
Białko	39,6g
Tłuszcz	32g
Węglowodany	134,4g

13.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem 60g
Składniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Papryka kolorowa 40g

Sałata

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Chleb pszenny graham 60g
Składniki: chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** mąka **pszenna** grahamka, zakwas **żytni** naturalny, woda, sól, drożdże, posypka płatki **owsiane**, ekstrakt słodu jęczmiennego)

Kawa zbożowa na mleku 250ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem i zielona pietruszką 300ml
Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z kurczaka zapiekany w warzywach 100g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, brokuły, kalafior, marchew, olej rzepakowy, przyprawa ziołowa, cebula

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 80g
Składniki: kapusta włoska, cebula, marchew, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy 200ml
Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Budyń waniliowy z truskawką 150g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, truskawki, skrobia ziemniaczana

Energia	1026kcal
Białko	47g
Tłuszcz	38,6g
Węglowodany	114,2g

14.10.2026 Środa

Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 250ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana

Pasta mięsna z warzywami 20g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%

Ogórek 20g

Kiełki

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Chleb dyniowy 60g
Składniki: chleb dyniowy (mąka **pszenna** 720, mąka **żytnia** 720, nasiona łuskane dyni, nasiona łuskane słonecznika, kwas naturalny, sól, drożdże, słód **jęczmienny** **żytni**, olej roślinny)

Herbata owocowa z goździkami 250ml
Składniki: woda, herbata owocowa, goździki

Obiad

Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami razowymi i z natką pietruszki 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, groszek zielony, mrożony, brokuły, cukinia, chleb **żytni** razowy (mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.), por, oliwa, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Leczo z cukinią, papryką, pomidorami 100g
Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cukinia, kabaczek, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Kasza pęczak 150g
Składniki: kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana

Surówka z buraczków z jabłkiem 80g
Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy

Lemoniada malinowa 200ml
Składniki: woda, maliny, mrożone

Podwieczorek

Koktajl z brzoskwini i banana na maślance 150g
Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan, brzoskwinia

Energia	1009kcal
Białko	33,5g
Tłuszcz	35,1g
Węglowodany	131,2g

15.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Indyk pieczony 40g
Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy

Carpaccio z buraka 50g
Składniki: oliwa, burak, słonecznik, nasiona, miód pszczeli, sok ze świeżej cytryny

Szczypiorek

Masło 10g
Składniki: masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Chleb razowy 60g
Składniki: chleb razowy (mąka **żytnia** typ 720, mąka razowa **żytnia**, zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda), woda, mąka **żytnia** razowa, mąka **pszenna**, ekstrakt słodu jęczmiennego, otręby **żytnie**, sól, drożdże, kwas askorbionowy)

Kakao 250ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym i natką pietruszki 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), kultury bakterii mlekowych), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż zapiekany z prażonym jabłkiem 280g
Składniki: jabłko, ryż biały, cukier, olej rzepakowy

Polewa jogurtowo-waniliowa 100g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), wanilia laski

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Banan 1 szt.

Chrupki kukurydziane 2 szt.
Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia	1057kcal
Białko	33,3g
Tłuszcz	35,7g
Węglowodany	146,8g

16.10.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku 250ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **orkiszowe** (**pszenica**)

Serek grani 20g
Składniki: serek twarogowy, ziarnisty (twaróg (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**), sól)

Rzodkiewka 20g

Koperek

Masło 5g
Składniki: masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**))

Bułka weka 30g
Składniki: bułka weka (mąka **pszenna**, woda, drożdże piekarnicze, sól,)

Herbata z kwiatu hibiskusa z cytrynką 250ml
Składniki: woda, cytryna, herbata z kwiatu hibiskusa

Obiad

Zupa krem z ciecierzycy z pestkami dyni i kaszą jaglaną i koperkiem 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza jaglana, por, ciecierzyca, nasiona suche, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, dynia, pestki, łuskane

Łosoś na parze w sosie ziołowo-cytrynowym 100g
Składniki: **łososś** świeży (**ryba**), brokuły, woda, ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), olej rzepakowy, przyprawa ziołowa

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z marchewki z sezamem i oliwą 80g
Składniki: marchew, oliwa, **sezam**, nasiona, cytryna

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Śliwki 60 g

Wafle ryżowe 1 szt.
Składniki: ryż brązowy, sól

Energia	1006kcal
Białko	46,6g
Tłuszcz	34,1g
Węglowodany	119,8g

Jadłospis Przedszkole 12-16.10.2026 Krecik