

Spis treści

Jadłospis 06.10.2025 – 10.10.2025	2
Poniedziałek 06.10.2025	2
Śniadanie:	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 07.10.2025	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 08.10.2025	6
Śniadanie:	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 09.10.2025	8
Śniadanie:	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 10.10.2025	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis 06.10.2025 – 10.10.2025

Poniedziałek 06.10.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Pasta z makreli w pomidorach, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka

Składniki:

- makrela w pomidorach (**ryby**), cebula, serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), cebula, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka

Kawa inka na mleku

Składniki:

- kawa inka (**gluten jęczmienny, żytni**), mleko (mleko), cukier

Pierwsze danie:

Zupa kapuśniak z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, kapusta kiszona, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy

Budyń malinowy

Składniki:

Przedszkole Publiczne nr 21

- mleko (**mleko**), mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, cukier

Drugie danie:

Makaron tagliatelle z filetem z kurczaka, brokułem w białym sosie beszamelowym

Składniki:

- makaron tagliatelle (**gluten pszenny**), cebula, olej, filet z kurczaka, brokuł, mleko (**mleko**), masło (**mleko i jego przetwory**), gałka muskatołowa, przyprawy

Kompot z jabłek

Składniki:

- jabłko, cukier

Wtorek 07.10.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiny, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Ser żółty z ogórkiem kiszony, rzodkiewka,

Składniki:

- ser żółty (**mleko i jego przetwory**), ogórek kiszony, papryka, rzodkiewka

Kakao na mleku

Składniki

- kakao, mleko (**mleko**), cukier

Pierwsze danie:

Zupa gołąbkowa z ryżem

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, mięso karkówka, kapusta biała, ryż biały, koncentrat pomidorowy, przyprawy, natka pietruszki

Banan

Składniki:

- owoc banan

Drugie danie:

Pierogi leniwe okraszone bułką tarta i masłem, surówka z marchewki, jabłka z rodzynkami

Składniki:

- mąka tortowa (**gluten pszenny**), twaróg (**mleko i jego przetwory**), bułka tarta (gluten pszenny), masło (**mleko i jego przetwory**), marchew, jabłko, rodzynki

Herbata rumiankowa

Składniki:

- koszyczki rumianku, cytryna, cukier

Środa 08.10.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

humus z ciecierzycy z pomidorami suszonymi na bazie twarożku z ogórkiem zielonym, papryką i rzodkiewką

Składniki:

- ciecierzycy konserwowa, pomidor suszony w zalewie, serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka

Kawa inka na mleku

Składniki:

- kawa inka (**gluten jęczmienny, żytni**), mleko (**mleko**), cukier

Pierwsze danie:

Zupa krupnik z kasza jaglaną z natką pietruszki

Składniki;

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, ziemniaki, porcja rosółowa, skrzydełka, kasza jaglana (**gluten pszenny**), ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki

Muffinki czekoladowe z jabłkami prażonymi, napój truskawkowy

Składniki:

Przedszkole Publiczne nr 21

- mąka tortowa (**gluten pszenny**), **jaja**, jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), jabłko prażone, kakao, cukier, cukier waniliowy, olej, proszek do pieczenia, maślanka (**mleko i jego przetwory**), truskawka

Drugie danie:

Naggetsy drobiowe w posypce sezamowej, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej z papryką, marchewką, kukurydzą, cebulą czerwoną

Składniki:

- filet z kurczaka, mąka tortowa (**gluten pszenny**), **sezam**, **jaja**, przyprawy, olej, ziemniaki, koper, kapusta pekińska, papryka, marchew, kukurydza, cebula czerwona, olej

Cytrynada

Składniki:

- cytryna, miód

Czwartek 09.10.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i miodem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**), miód

Płatki owsiane na mleku z pestkami nasion i suszonymi owocami

Składniki:

- płatki owsiane (**gluten owsiany**), mleko (**mleko**), dynia, słonecznik, orzechy (**orzechy**), rodzynki, cukier

Herbata z cytryną

Składniki:

- cytryna, miód

Pierwsze danie:

Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, groszek zielony, kalafior, fasolka zielona, cebula, makaron (gluten pszenny), ziemniaki, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy, natka pietruszki

Ryż na słodko a'la beriso z sosem waniliowym na ciepło posypane płatkami migdałów

Składniki:

Przedszkole Publiczne nr 21

- ryż biały, mleko (**mleko**), jogurt naturalny, cukier waniliowy, płatki migdałów,

Drugie danie:

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym z kaszą bulgur i surówka selera, marchewki, jabłka

Składniki:

- karkówka mielona, **jaja**, bułka tarta (**gluten pszenny**), olej, przyprawy, czosnek, koncentrat pomidorowy, kasza bulgur (**gluten pszenny**), korzeń selera (**seler**), marchewka, jabłko, majonez (**jaja, gorczyca**)

Kompot wielowocowy

Składniki:

- truskawka, czerwona porzeczka, śliwka, wiśnia, aronia, cukier

Piątek 10.10.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywa mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Sałatka makaronowa z filetem z indyka, pomidor, rzodkiewka

Składniki:

- makaron ryżyk (**gluten pszenny, jaja**), filet zapiekany z indyka, koper, papryka czerwona, ogórek zielony, majonez (**jaja, gorczyca**), pomidor, rzodkiewka, przyprawy

Kakao na mleku

Składniki:

- kakao, mleko (**mleko**), cukier

Pierwsze danie:

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, porcja rosółowa, skrzydełka, cebula, fasola szparagowa mix, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki

Mus ananasowy

Składniki:

- ananas w lekkim syropie, mąka ziemniaczana

Drugie danie:

Jajko sadzone, ziemniaki z koperkiem, sałata masłowa ze szczypiorkiem na bazie jogurtu

Składniki:

- jajko (**jaja**), olej, przyprawy, ziemniaki, koper, sałata masłowa, szczypiorek, jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**)

Herbata owocowa

Składniki:

- owoce suszone: (malina, hibiskus, jabłko, aronia), cukier

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !!!

Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone pogrubionym drukiem i kolorem czerwonym