

Spis treści

Jadłospis 24.11.2025-28.11.2025	2
Poniedziałek 24.11.2025	2
Śniadanie:	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 25.11.2025	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 26.11.2025	6
Śniadanie:	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 27.11.2025	8
Śniadanie:	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 28.11.2025	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11

Jadłospis 24.11.2025 – 28.11.2025

Poniedziałek 24.11.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i dżemem

Składniki:

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

Płatki kukurydziane na mleku, warzywa i owoce do chrupania

Składniki:

- płatki kukurydziane, mleko (**mleko**), cukier, marchewka, seler naciowy (**seler**), gruszka, jabłko

Herbata z cytryną

Składniki:

- herbata zwykła, cytryna, cukier

Pierwsze danie:

Zupa pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, natka, pieczarki, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy, makaron kolanka (**gluten pszenny**)

Kisiel wiśniowy

Składniki:

Przedszkole Publiczne nr 21

- wiśnia mrożona, mąka ziemniaczana, cukier

Drugie danie:

Gulasz wieprzowy z szynki z kaszą bulgur, różyczki kalafiora z sosem czosnkowym

Składniki:

- mięso szynki, mąka tortowa (**gluten pszenny**), cebula, przyprawy, kasza bulgur (**gluten pszenny**), brokuł, czosnek, jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**)

Herbata rumiankowa

Składniki:

- koszyczki rumianku, cytryna, cukier

Wtorek 24.11.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

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

Mix past z zielonego groszku oraz rzodkiewki, talerz warzyw

Składniki:

- serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), groszek zielony w puszcze, rzodkiewka, przyprawy, papryka, ogórek zielony,

Herbata owocowa

Składniki:

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

Pierwsze danie:

Zupa gołąbkowa z ryżem

Składniki:

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

Banan

Składniki:

- owoc banan

Drugie danie:

Pierogi leniwe okraszone bułeczką tartą i masłem, surówka z marchewki, jabłka z rodzynkami

Składniki:

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

Cytrynada

Składniki:

- cytryna, miód

Środa 26.11.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

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

Plastry żółtego sera, talerz warzyw

Składniki:

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

Kawa inka na mleku

Składniki:

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

Pierwsze danie:

Zupa barszcz czerwony ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki;

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, burak czerwony, ziemniaki, kapusta biała, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), fasola biała puszka, natka pietruszki

Budyń śmietankowy z sosem malinowym

Składniki:

- mleko (**mleko**), mąka ziemniaczana, sok malinowy

Drugie danie:

Filet drobiowy po chińsku z ryżem basmati

Składniki:

- filet drobiowy, olej, przyprawy, mieszanka chińska (**soja**, papryka czerwona, cebula, grzybki mun, pędy bambusa, marchewka, por), ryż basmati

Mieszanka wieloowocowa

Składniki:

- truskawka, czerwona porzeczka, wiśnia, aronia, cukier

Czwartek 27.11.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

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

Salatka makaronowa , talerz warzyw

Składniki:

- makaron ryżowy (**gluten pszenny, jaja**), filet drobiowy z indyka, majonez (**jaja, gorczyca**), papryka, ogórek zielony, koper, pomidorki koktajlowe, kiełki

Kakao na mleku

Składniki:

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

Pierwsze danie:

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki

Składniki:

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

Napój truskawkowy

Składniki:

- truskawka mrożona, maślanka (**mleko i jego przetwory**), cukier

Drugie danie:

Mini burgery rybne panierowane , ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki:

- ryba morszczuk (**ryba**), bułka tarta (**gluten pszenney**), jaja, olej, ziemniaki, koper, kapusta kiszona, marchewka, przyprawy

Herbata miętowa

Składniki:

- liście mięty, cukier

Piątek 28.11.2025

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

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

Pasta jajeczno- twarogowa ze szczypiorkiem, półmisek warzyw

Składniki:

- jajko (**jaja**), serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), szczypiorek, pomidor, ogórek kiszony, papryka, rzodkiewka

Herbata zwykła z cytryną

Składniki:

- herbata zwykła, cytryna, cukier

Pierwsze danie:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki:

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

Chrupka kukurydziana

Składniki:

- grys kukurydziana 100%

Drugie danie:

Spaghetti z sosem bolońskim i serem żółtym

Składniki:

- makaron spaghetti (**gluten pszenny**), karkówka mielona, mąka tortowa (**gluten pszenny**), koncentrat pomidorowy, przyprawy, czosnek, olej, ser żółty (**mleko i jego przetwory**)

Kompot z owoców sezonowych

Składniki:

- jabłko, gruszka, cukier

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE

Legenda (objaśnienia):

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