

Jadłospis Cynamonowa_przedszkole 12-16.10.2026 - **bezmleczna**

 12.10.2026 Poniedziałek	 13.10.2026 Wtorek	 14.10.2026 Środa	 15.10.2026 Czwartek	 16.10.2026 Piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na napoju sojowym 200g</p> <p>Składniki: napój sojowy (woda, obłuszczone ziarno soi, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morsa, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kasza kukurydziana</p> <p>Chleb mieszany wieloziarnisty 50 g</p> <p>Składniki: mąka razowa pszenna, mąka razowa żytnia, woda, ziarna sezamu, siemię lniane, pestki dyni, ziarna słonecznika, płatki jęczmienne, płatki żytnie, płatki pszenne, płatki owsiane, drożdże, sól</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g Ser wegański 15 g</p> <p>Składniki: woda, olej kokosowy, skrobia, sól morsa, ekstrakt z jarzębą pospolitego, aromaty, kwas cytrynowy, ekstrakt z oliwek, witamina b12, beta-karoten</p> <p>Szynka z indyka 15 g</p> <p>Składniki: mięso z indyka, ziola, przyprawy naturalne, sól kamienna</p> <p>Ogórek 15 g Papryka żółta 15 g Herbata owocowa 200mlSkładniki: woda, herbata owocowa</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb mazowiecki 50 g</p> <p>Składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, cukier</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Szynka wieprzowa 30 g</p> <p>Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw</p> <p>Pomidor 15 g</p> <p>Rzodkiewka 15 g</p> <p>Kawa inka na napoju owsianym 200ml</p> <p>Składniki: napój owsiany (woda, owies, olej słonecznikowy, sól morsa, wapń, fosforany potasu, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kawa zbożowa (żyto, jęczmień, cykoria)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka grahamka 50 g</p> <p>Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Jajko na twardo 30g</p> <p>Składniki: jaja kurze całe</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Ogórek 20 g</p> <p>Herbata owocowa 200ml</p> <p>Składniki: woda, herbata owocowa</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g</p> <p>Składniki: mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłtowa, sól.</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Parówki wieprzowe 40 g</p> <p>Składniki: mięso z szynki, sól, przyprawy, susz z aceroli</p> <p>Dip pomidorowy 10g</p> <p>Składniki: pomidory w puszcze krojone, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kalarepa słupki 20g</p> <p>Składniki: kalarepa</p> <p>Kakao na napoju kokosowym 200ml</p> <p>Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Müsli na napoju sojowym b/ml 200g</p> <p>Składniki: napój sojowy (woda, obłuszczone ziarno soi, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morsa, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy jęczmienny, cukier, sól, karoteny, karmel), płatki owsiane, rodzynki, suszone, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), morele, suszone, śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Chleb pszenny 50 g Składniki: mąka pszenna, woda, sól, drożdże</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g Szynka z indyka 30 g Składniki: mięso z indyka, ziola, przyprawy naturalne, sól kamienna</p> <p>Ogórek kiszony 15 g</p> <p>Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Pomidorki koktajlowe 15 g Herbata ziołowa 200mlSkładniki: woda, herbata bukiec ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyny.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 250ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Klopsik wieprzowy 60g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), olej rzepakowy, woda, cebula, kasza manna (pszenica), jaja kurze całe</p> <p>Sos koperkowy b/ml 60g</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, mąka pszenna uniwersalna, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, sok cytrynowy 100%, koperek</p> <p>Kasza gryczana 130g</p> <p>Składniki: woda, kasza gryczana</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 60g</p> <p>Składniki: kapusta pekińska, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 250ml</p> <p>Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Pierś z kurczaka w panierce 60g</p> <p>Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Mini marchewki na parze 60g</p> <p>Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kaczka, tuszka, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Leczo z soczewicą 140g</p> <p>Składniki: woda, cukinia, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, pomidory w puszcze krojone, cebula</p> <p>Ryż paraboliczny 140g</p> <p>Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem porowo - jarzynowy na wywarze warzywnym b/ml 250ml</p> <p>Składniki: woda, por, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 12ml</p> <p>Składniki: chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłtowa, sól), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka żytnia, mąka pszenna pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kotlet z morszczuka z marchewką 60g</p> <p>Składniki: morszczuk (ryba), marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, jaja kurze całe, por, pietruszka, korzeń, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z białej kapusty z porem 60g</p> <p>Składniki: kapusta biała, por, olej rzepakowy, marchew, sól biała, cukier</p> <p>Kompot jabłkowy 200g</p> <p>Składniki: woda, jabłko</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 250ml</p> <p>Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, fasola biała, nasiona suche, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Naleśniki z konfiturą owocową 2 szt. b/ml, jaj 230g</p> <p>Składniki: woda, mąka pszenna uniwersalna, konfitura owocowa (jabłka, aronie, czarne porzeczki, śliwki, truskawki, cukier, pektyny), powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier, kwas cytrynowy, pektyny), cukier, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), sól biała</p> <p>Polewa kokosowa z owocami leśnymi b/ml 60g Składniki: śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), maliny, mrożone, truskawki, czarne jagody, mrożone, porzeczki czarne, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60gSkładniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</p> <p>Woda z miętą 200mlSkładniki: woda, mięta</p> <p>Jabłko 100 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku b/ml i b/jaj 24g</p> <p>Składniki: mąka pszenna uniwersalna, olej kokosowy, cukier, otręby pszenne, proszek do pieczenia(pszenica) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), soda oczyszczona</p> <p>Smoothie marchewkowo-pomarańczowe 150g Składniki: marchew, pomarańcza</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt sojowy waniliowy 150 g</p> <p>Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (9,9%), cukier, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, cytryniany sodu), wapń, sok z marchwi zageszczone, sól morsa, aromaty, naturalny aromat waniliowy, zmielone ekstrahowane laski wanilii (0,03%), przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy: b2, b12, d2; kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus)</p> <p>Przekąska owocowa - Truskawkowy szal 20 g Składniki: daktyle, suszona truskawka, karob</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Herbatniki mini zoo 20 g</p> <p>Składniki: mąka pszenna, tłuszcz kokosowy, cukier, masa jajowa, syrop ryżowy, lecytyna słonecznikowa</p> <p>Koktajl malinowy na napoju owsianym 150g</p> <p>Składniki: napój owsiany (baza owsiana (woda, owies (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morsa, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), maliny, mrożone, cukier</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pieczona owsianka z jabłkami b/ml 150g</p> <p>Składniki: napój owsiany (woda, owies, olej słonecznikowy, sól morsa, wapń, fosforany potasu, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), jabłko, płatki owsiane, cukier</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Frytki sojowe 40g</p> <p>Składniki: kotlety sojowe (odtłuszczona mąka sojowa bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, przyprawy</p> <p>Domowy keczup 10g</p> <p>Składniki: pomidory w puszcze krojone, cebula, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p>

 12.10.2026 Poniedziałek	 13.10.2026 Wtorek	 14.10.2026 Środa	 15.10.2026 Czwartek	 16.10.2026 Piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 15g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), szczypiorek, <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu</p> <p>Szynka wieprzowa 15 g Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw</p> <p>Pomidor 15 g Rzodkiewka 15 g</p> <p>Kawa inka na napoju kokosowym b/gl 200mlSkładniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa inka bezglutenowa (zboża 75% (<u>jęczmień żyto</u>), cykorii-pražone)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 15g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), szczypiorek, <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu</p> <p>Szynka wieprzowa 15 g Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw</p> <p>Pomidor 15 g Rzodkiewka 15 g</p> <p>Kawa inka na napoju kokosowym b/gl 200mlSkładniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa inka bezglutenowa (zboża 75% (<u>jęczmień żyto</u>), cykorii-pražone)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Jajko z dipem majonezowym 30g Składniki: <u>jaja</u> kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7,0%))</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Ogórek 20 g</p> <p>Mleko 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Parówki wieprzowe 40 g Składniki: mięso z szynki, sól, przyprawy, susz z aceroli</p> <p>Dip pomidorowy 10g Składniki: pomidory w puszcze krojone, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kalarepa słupki 20g Składniki: kalarepa</p> <p>Kakao na mleku 200ml Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki ryżowe na mleku 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Szynka z indyka 30 g Składniki: mięso z indyka, ziola, przyprawy naturalne, sól kamienna</p> <p>Ogórek kiszony 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Pomidorki koktajlowe 15 g</p> <p>Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukieŧ ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyček rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 250ml Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, por, przyprawy</p> <p>Klopsik wieprzowy b/gl 60g Składniki: wieprzowina łopatką, woda, cebula, skrobia ziemniaczana, mąka ryżowa, olej rzepakowy</p> <p>Sos koperkowy b/gl 60g Składniki: woda, pietruszka, korzeń, ziemniaki, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), ser topiony, edamski (z <u>mleka</u>), olej rzepakowy, przyprawy, sok cytrynowy 100%, koperek</p> <p>Kasza gryczana 130g Składniki: woda, kasza gryczana</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 60g Składniki: kapusta pekińska, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem bezglutenowym 250ml Składniki: woda, makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Pierś z kurczaka w panierce b/gl 60g Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Mini marchewki na parze 60g Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mroźona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami b/gl 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kaczka, tuszka, przyprawy</p> <p>Leczo z soczewicą 140g Składniki: woda, kukinia, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, pomidory w puszcze krojone, cebula</p> <p>Ryż paraboliczny 140g Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem porowo - jarzynowy na wywarze warzywnym b/gl 250ml Składniki: woda, por, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Grzanki b/gl 12ml Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kotlet z morszczuka b/gl 60g Składniki: <u>morszczuk (ryba)</u>, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, <u>jaja</u> kurze całe, por, pietruszka, korzeń, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z białej kapusty z porem i śmietaną 60g Składniki: kapusta biała, por, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), marchew, sól biała, cukier Kompot jabłkowy 200g Składniki: woda, jabłko Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 250ml Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, fasola biała, nasiona suche, cebula, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Naleśniki z konfiturą owocową 2 szt. b/gl 230g Składniki: woda, mieszanka mąk do wypieków (p. bezglutenowy), konfitura owocowa (jabłka, aronie, czarne porzeczki, śliwki, truskawki, cukier, pektyny), powidla śliwkowe (śliwki węgierskie, cukier, kwas cytrynowy, pektyny), cukier, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), sól biała</p> <p>Polewa jogurtowa z owocami leśnymi 60gSkładniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mroźone, czarne jagody, mroźone, porzeczki czarne, truskawki, mroźone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60gSkładniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała Woda z miętą 200mlSkładniki: woda, mięta Jabłko 100 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Ciasteczka bezglutenowe 24 g Składniki: skrobia kukurydziana, olej palmowy, mąka kukurydziana, cukier trzcinowy, mąka <u>sojowa</u>, otręby <u>sojowe</u> 7%, mąka gryczana 4%, syrop z buraków cukrowych, skrobia modyfikowana z tapioki, sól, substancje spulchniające: wodorowęglan amonu, soda oczyszczona Smoothie marchewkowo-pomarańczowe 150g Składniki: marchew, pomarańcza</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt z truskawkami 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, cukier</p> <p>Przekąska owocowa - Truskawkowy szal 20 g Składniki: daktyle, suszona truskawka, karob</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Wafle kukurydziane cienkie 2 szt. 10 g Składniki: kukurydza, ryż biały, sól</p> <p>Maślanka malinowa 150g Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z <u>mleka</u>), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mroźone, cukier</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pieczona kasza jaglana z jabłkami b/gl 150g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, jabłko, kasza jaglana, cukier</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Frytki sojowe 40g Składniki: kotlety <u>sojowe</u> (odtłuszczona mąka <u>sojowa</u> bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, przyprawy</p> <p>Domowy keczup 10g Składniki: pomidory w puszcze krojone, cebula, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p>

Jadłospis Asfaltowa_przedszkole 12-16.10.2026 - **wegetariańska**

 12.10.2026 Poniedziałek	 13.10.2026 Wtorek	 14.10.2026 Środa	 15.10.2026 Czwartek	 16.10.2026 Piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana</p> <p>Chleb mieszany wieloziarnisty 50 g Składniki: mąka razowa pszenna, mąka razowa żytnia, woda, ziarna sezamu, siemię lńiane, pestki dyni, ziarna słonecznika, płatki jęczmienne, płatki żytnie, płatki pszenne, płatki owsiane, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Rolada ustrzycka 30 g Składniki: mleko sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, czosnek suszony</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Papryka żółta 15 g</p> <p>Herbata owocowa 200ml Składniki: woda, herbata owocowa</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb mazowiecki 50 g Składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 30g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), szczypiorek, mleko krowie, 2% tłuszczu</p> <p>Pomidor 15 g</p> <p>Rzodkiewka 15 g</p> <p>Kawa inka na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień, cykorja)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka grahamka 50 g Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Jajko z dipem majonezowym 30g Składniki: jaja kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%))</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Ogórek 20 g</p> <p>Mleko 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g Składniki: mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pytłowa, sól.</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Parówki sojowe 40 g Składniki: tofu, gluten pszenny, olej słonecznikowy, sos sojowy, przyprawy, sól morska</p> <p>Dip pomidorowy 10g Składniki: pomidory w puszcze krojone, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kalarepa słupki 20g Składniki: kalarepa</p> <p>Kakao na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Müsli na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy jeczmienny, cukier, sól, karoteny, karmel), płatki owsiane, rodzynki, suszone, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), morele, suszone, śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Chleb pszenny 50 g Składniki: mąka pszenna, woda, sól, drożdże</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g Składniki: jaja kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), szczypiorek</p> <p>Ogórek kiszony 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Pomidorki koktajlowe 15 g</p> <p>Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Klopsiki wegańskie 60g Składniki: klopsiki wegańskie (białko sojowe, gluten pszenny, olej rzepakowy, słonecznik, woda, skrobia kukurydziana, aromaty, cebula w proszku, burak w proszku, ekstrakt drożdżowy, czosnek w proszku, ocet, słodka papryka w proszku, pieprz biały, rozmaryn.), olej rzepakowy</p> <p>Sos koperkowy 60g Składniki: woda, pietruszka, korzeń, ziemniaki, mąka pszenna uniwersalna, śmietanka 30% (z mleka), ser topiony, edamski (z mleka), olej rzepakowy, przyprawy, sok cytrynowy 100%, koperek</p> <p>Kasza gryczana 130g Składniki: woda, kasza gryczana</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 60g Składniki: kapusta pekińska, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Bulion warzywny z makaronem 250ml Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), marchew, por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Kotlet sojowy w panierce 60g Składniki: kotlety sojowe (odtłuszczona mąka sojowa bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), woda, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Mini marchewki na parze 60g Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kompot wielowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanaka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami wege 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mąka pszenna uniwersalna, por, przyprawy</p> <p>Leczo z soczewicą 140g Składniki: woda, cukinia, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, pomidory w puszcze krojone, cebula</p> <p>Ryż paraboliczny 140g Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem porowo - jarzynowy na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, por, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietanka 30% (z mleka), olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 12ml Składniki: chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pytłowa, sól), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka żytnia, mąka pszenna pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kotlet z morszczuka z marchewką 60g Składniki: morszczuk (ryba), marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, jaja kurze całe, por, pietruszka, korzeń, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), przyprawy</p> <p>Burger z fasoli ze słonecznikiem 60g Składniki: fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), słonecznik, nasiona, marchew, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z białej kapusty z porem i śmietaną 60g Składniki: kapusta biała, por, śmietana 18% (z mleka), marchew, sól biała, cukier</p> <p>Kompot jabłkowy 200g Składniki: woda, jabłko</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, fasola biała, nasiona suche, cebula, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Naleśniki z serem 2 szt. 180g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, mąka pszenna uniwersalna, ser twarogowy półtłusty (z mleka), woda, jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy, budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), sól biała</p> <p>Polewa jogurtowa z owocami leśnymi 60g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, czarne jagody, mrożone, porzeczki czarne, truskawki, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</p> <p>Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta</p> <p>Jabłko 100 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku 24g Składniki: mąka pszenna uniwersalna, masło ekstra (z mleka), cukier, żółtka jaja kurzego, śmietana 18% (z mleka), otręby pszenne</p> <p>Smoothie marchewkowo-pomarańczowe 150g Składniki: marchew, pomarańcza</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt z truskawkami 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, cukier</p> <p>Przekąska owocowa - Truskawkowy szal 20 g Składniki: daktyle, suszona truskawka, karob</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Herbatniki mini zoo 20 g Składniki: mąka pszenna, tłuszcz kokosowy, cukier, masa jajowa, syrop ryżowy, lecytyna słonecznikowa</p> <p>Maślanka malinowa 150g Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, cukier</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pieczona owsianka z jabłkami 150g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, jabłko, płatki owsiane, cukier, masło ekstra (z mleka)</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Frytki sojowe 40g Składniki: kotlety sojowe (odtłuszczona mąka sojowa bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, przyprawy</p> <p>Domowy keczup 10g Składniki: pomidory w puszcze krojone, cebula, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p>