

Jadłospis 12.11-21.11.25r.

Dzień: 1 - Środa, 2025-11-12			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% (Dieta mleko- Kawa inka na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 98% [składniki: owies 10%, olej słonecznikowy, sól morską, witaminy- E,B6, B2,B 12, A, D, kwas foliowy], Kawa INKA 2%) Chleb z cebulką 40.00g [składniki: mąka pszenna, cebula prażona (0,61%) kwas askorbinowy, sól] Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszcz i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 30.00g składniki: Twaróg wiejski tłusty 73% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 13%, Rzodkiewka 7%, Szczypiorek 7% (Dieta mleko- Twarożek wegański 30.00g [składniki: woda, olej kokosowy (24%), skrobia, zmielone nasiona słonecznika, sól morską, zagęszczacz: celuloza,aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: b-karoten, witamina b12] - Ogórek zielony 30.00g	- Mandarynka 35.00g - Banan 35.00g	Zupa marchewkowa z grysikiem 200.00g składniki: Marchew 56%, Woda wodociągowa 24%, Por 10%, Kasza manna 5%, Śmietana 18% 3%, Cebula 1%, Pietruszka liście 1% (Dieta mleko- Zupa marchewkowa bezmleczna z grysikiem 200.00g składniki: Marchew 56%, Woda wodociągowa 27%, Por 10%, Kasza manna 5%, Cebula 1%, Pietruszka liście 1% Jajko gotowane 37,5.00g (Dieta jajko- Udziec z indyka w kawalkach 53.00g składniki: składniki: Udziec z indyka. bez skóry 87%, Mąka pszenna 4%,Len 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Puree z groszku na gęsto 43.00g składniki: Zielony groszek 90%, Śmietanka 30%- 8%, Mąka pszenna 2%, Woda wodociągowa 2% (Dieta mleko- Groszek na gęsto 43.00g składniki: Zielony groszek 94%, Mąka pszenna 4%, Woda wodociągowa 2% - Ryż biały paraboliczny 40.00	- Sok 100% jabłko 200.00g (Dieta jablko- Sok 100% pomarańcz 200.00g Ciasteczka zbożowe z morelą lub jagodą 12.50g [składniki: mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela/ jagoda suszona 7 % (morela/ jagoda, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka); sól morską, aromaty. Produkt może zawierać soję oraz orzechy. Dieta mleko- Chrupki kukurydżiane 25.00g)

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie www.eprzedszkole.com.pl.
W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE
WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHE (MIGDAŁ, ORZECHE LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKI SIARCZYNY.
ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy ani nie solimy. Przyprawiamy wyłącznie za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)

Jadłospis 12.11-21.11.25r.

Dzień: 2 - Czwartek, 2025-11-13			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Bawarka 152.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50% , Herbata czarna 0% (Dieta mleko- Bawarka na napoju owsianym 152.00g składniki: Napój owsiany 50% [składniki: [składniki: owies 10%, olej słonecznikowy, sól morską, witaminy- E,B6, B2,B 12, A, D, kwas foliowy],Woda wodociągowa 50%, Herbata czarna 0% 2. Chleb żytni razowy 35.00g [składniki: mąka pszenna , mąka razowa żytnia , zakwas żytni , sól, drożdże] 3. Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) 4. Gouda ser żółty 15.00g [składniki: mleko (bez stosowania GMO), sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia] (Dieta mleko- Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten.] 5. Szynka 100% mięsa 6.00g składniki: sól, ekstrakty owoców i przypraw, naturalny aromat, suszony ocet winny. 6. Pomidor 25.00g 7. Sałata lodowa 5.00g	1. Gruszka 35.00g 2. Banan 35.00g	1. Rosół z makaronem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 13%, Mięso udziec z indyka bk/bs 20%, Makaron bezglutenowy 5% , Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2% , Ziele angielskie MIELONE 0% [składniki: może zawierać gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten], Liść laurowy RW 0% [składniki: Może zawierać gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę], Pieprz czarny MIELONY 0% [składniki: Może zawierać gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę], Pietruszka liście 0%, Lubczyk suszony 0% [składniki: Może zawierać gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten] 2. Gulasz mięsny z kawałkami mięsa 53.00g składniki: składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 87%, Mąka pszenna 4%,Len 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kluski śląskie 70.00g składniki: ziemniaki 75%, mąka ziemniaczana 15% 4. Surówka z kapusty pekińskiej 60.00g składniki: Kapusta pekińska 78%, Marchew 8%, Jabłko 8%, Oliwa z oliwek 3%, Koper ogrodowy 2% 5. Kompot jabłkowy 150.00g (woda wodociągowa 70%, jabłka 40%) (Dieta jabłko- Kompot gruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, gruszka 20%)	1. Murzynek 65.00g składniki: Mąka pszenna t 53%, Kefir 18% , Cukier 16%, Jaja kurze całe 11% , Cynamon mielony 1% [składniki: może zawierać gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę], Kakao 1% [składniki: może zawierać mleko, zboża, soję], Soda oczyszczona 0%, Olej rzepakowy uniwersalny 0% (Dieta mleko/jajka: 1. Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna , mąka żytnia , sól, drożdże] 2. Masło roślinne 7.00g tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) 3. Dżem 100% truskawkowy/brzoskwiniowy 10.00g

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie www.eprzedszkole.com.pl.

W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE
 WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKI SIARCZYNY.
 ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy ani nie solimy. Przyprawiamy wyłącznie za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)

Jadłospis 12.11-21.11.25r.

Dzień: 3 - Piątek, 2025-11-14			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 99%, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu 1% <u>Dieta mleko-</u> Kakao naturalne na napoju owsianym bez cukru 153.00g składniki: Napój owsiany 98% [składniki: owies 10%, olej słonecznikowy, sól morska, witaminy- E,B6, B2,B 12, A, D, kwas foliowy .], Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu 2% Bulka drożdżowa 40.00g [składniki: mąka pszenna, olej, masa jajowa, cukier, drożdże, sól]Może zawierać mleko <u>Dieta mleko, jajka</u>- Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże] Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (<u>Dieta mleko-</u> Masło roślinne 7.00g tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) - Gouda ser żółty 10.00g [składniki: mleko (bez stosowania GMO), sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia] (<u>Dieta mleko-</u> Ser żółty wegański 10.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten.] - Dżem 100% truskawkowy/ brzoskwiniowy 5.00g - Jajko 10.00g(<u>Dieta jajko</u> - Twarożek wegański 10.00g [składniki: woda, olej kokosowy (24%), skrobia, zmielone nasiona słonecznika, sól morska, zagęszczacz: celuloza,aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: b-karoten, witamina b12]. - Ogórek zielony 30.00g	Banan 65.00g 2. Chrupki kukurydziane 5.00g	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 200.00g składniki: Dynia 40%, Woda wodociągowa 28%, Marchew 13%, Groszek ptysiowy 10% (skład: Masa jajowa, mąka pszenna, rafinowany olej rzepakowy, sól), Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% <u>Dieta jaja – Zupa krem z dyni z makaronem 200.00g</u> składniki: Dynia 40%, Woda wodociągowa 28%, Marchew 13%, Makaron bezjajeczny 10%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% Pierogi leniwe z masłem i cukrem trzcinowym128.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Twaróg wiejski tłusty 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna 20%, Jaja kurze całe 6%,Cukier trzcinowy nierafinowany 2%, Masło 82% tłuszczu 2% (<u>Dieta mleko/jajka</u> – Ryż z truskawkami i cukrem trzcinowym- polany napojem owsianym 177.00g składniki: Truskawki 58%, Napój owsiany 22% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morska], Ryż biały 18%, Cukier trzcinowy 2% - Kompot jabłkowo- gruszkowy 150.00g (woda wodociągowa 70%, jabłka 30%, gruszka 10%) (<u>Dieta jablko-</u> Kompot gruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, gruszka 20%)	Deser jogurtowy z malinami 150.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki 83%, Maliny 13%, Płatki owsiane 2% [składniki: może zawierać nasiona sezamu], cukier trzcinowy 2% <u>Dieta mleko</u> – Deser na napoju owsianym z malinami 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany organic 80% [składniki: woda, owies* (14%).],maliny 13%, Płatki owsiane 5% [składniki: może zawierać nasiona sezamu] cukier trzcinowy 2%

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie www.eprzedszkole.com.pl.

W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE
WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKII SIARCZYNY.
ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy ani nie solimy. Przyprawiamy wyłącznie za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)

Jadłospis 12.11-21.11.25r.

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-11-17			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% <u>Dieta mleko-</u> Kawa inka na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 98% [składniki: owies 10%, olej słonecznikowy, sól morską, witaminy- E,B6, B2,B 12, A, D, kwas foliowy], Kawa INKA 2%) 2. Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże] 3. Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(<u>Dieta mleko-</u> Masło roślinne 7.00g tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) 4. Kiełbaska swojska 20.00g (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, glukoza, cukier, czosnek, gałka muskatołowa) 5. Ogórek zielony 30.00g	1. Jabłko 70.00g (<u>Dieta jabłko</u> - gruszka 70.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 48%, Koncentrat pomidorowy 18% [składniki: pomidory, sól], Marchew 15%, Ryż 8% , Śmietana 18% tłuszczu 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Len mielony 1%, Pietruszka liście 1% (<u>Dieta mleko</u> – Zupa pomidorowa bezmleczna z ryżem 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 48%, Passata 18% [składniki: pomidory, sól], Marchew 15%, Ryż 8%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Len mielony 1%, Pietruszka liście 1% 2. Naleśniki z serem twarogowym 105.00g składniki: Twaróg wiejski tłusty 35%, Mąka pszenna 36%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 18%, Jaja kurze całe 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% (<u>Dieta mleko/jaja :</u> Makaron z truskawkami i tofu 192.00g składniki: Truskawki 45%, Tofu naturalne15% , Makaron bezjajeczny 38%, Cukier trzcinowy nierafinowany 3%. 3. Kompot z owoców mieszanych 150.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Mieszkanka kompotowa 7 składnikowa 13% [składniki: śliwki, wiśnie, truskawki, czarna i czerwona porzeczka, agrest, aronia. może zawierać seler], Jabłko 13% (<u>Dieta jabłko-</u> Kompot gruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, gruszka 20%)	1. Kisiel jagodowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Jagody 33%, sok 100% jagodowy 10%, Cukier 5%, skrobia ziemniaczana 10% 2. Wafle zbożowo-ryżowe 4.00g [składniki: mąka pszenna, mąka ryżowa, olej rzepakowy, sól morską]

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie www.eprzedszkole.com.pl.

W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE
 WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKI SIARCZYNY.
 ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy ani nie solimy. Przyprawiamy wyłącznie za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)

Jadłospis 12.11-21.11.25r.

Dzień: 5 - Wtorek, 2025-11-18			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 99%, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu 1% (Dieta mleko- Kakao naturalne na napoju owsianym bez cukru 153.00g) składniki: Napój owsiany 98% [składniki: owies 10%, olej słonecznikowy, sól morską, witaminy- E,B6, B2,B 12, A, D, kwas foliowy .], Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu 2% 2. Bulka drożdżowa 40.00g [składniki: mąka pszenna, olej, masa jajowa, cukier, drożdże, sól]Może zawierać mleko (Dieta mleko, jajka- Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże] 3. Masło unikat extra 8.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) 4. Twarożek z truskawkami 30.00g składniki: Twaróg wiejski tłusty 81% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Truskawki 17%, Cukier 2% (Dieta mleko- Twarożek wegański 30.00g [składniki: woda, olej kokosowy (24%), skrobia, zmielone nasiona słonecznika, sól morską, zagęszczacz: celuloza,aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: b-karoten, witamina b12].	1. Banan 35.00g 2. Gruszka 35.00g	1. Zupa jarzynowa z kaszą manną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Mieszanek warzyw 9 składnikowa 20% [składniki: ziemniaki, groch zielony, fasola szparagowa, marchew, kapusta biała, seler, pietruszka, por, natka pietruszki], Marchew 13%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Kasza manna 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% (Dieta mleko – Zupa jarzynowa bezmleczna z kaszą manną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanek warzyw 9 składnikowa 20% [składniki: ziemniaki, groch zielony, fasola szparagowa, marchew, kapusta biała, seler, pietruszka, por, natka pietruszki], Marchew 13%, Kasza manna 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% 2. Gulasz mięsny z kawałkami mięsa 53.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 87%, Mąka pszenna 4%,Len 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Puree z marchewki na gęsto 43.00g składniki: Marchew 90%, Śmietanka 30%- 8%, Mąka pszenna 2%, Woda wodociągowa 2% (Dieta mleko- Marchew na gęsto 43.00g składniki: Marchew 94%, Mąka pszenna 4%, Woda wodociągowa 2% 4. Ziemniaki 75.00g 5. Napój z goździkami, imbirem, pomarańczą i miodem 150.00g (woda wodociągowa 70%, pomarańcz 20%, miód 2%, imbir 1%, goździki 1%) (Dieta cytrus- Napój z goździkami, imbirem, jabłkiem i miodem 150.00g (woda wodociągowa 70%, jabłko 20%, miód 2%, imbir 1%, goździki 1%)	1. Koktajl jogurtowy z malinami 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Jogurt naturalny typ grecki 75%, Maliny 20%, płatki owsiane 3%, Cukier trzcinowy nierafinowany 2% (Dieta mleko :Koktajl na napoju owsianym z malinami 165.00g (Nasiona sezamu i produkty pochodne) składniki: Napój owsiany 75% [składniki: owies 10%, olej słonecznikowy, sól morską, witaminy- E,B6, B2,B 12, A, D, kwas foliowy], Maliny 20%, płatki owsiane 3%, Cukier trzcinowy nierafinowany 2%

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie www.eprzedszkole.com.pl.

W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE
 WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH ŁASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKI SIARCZYNY.
 ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy ani nie solimy. Przyprawiamy wyłącznie za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)

Jadłospis 12.11-21.11.25r.

Dzień: 6 - Środa, 2025-11-19			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
Kasza manna na mleku z brzoskwinia 190.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 68%, Brzoskwinia 19% , Kasza manna 13% (Dieta mleko- Kasza manna na napoju owsianym z brzoskwinia 190.00g składniki: Napój owsiany organic Sante RW 68% [składniki: owies 10%, olej słonecznikowy, sól morską, witaminy- E, B6, B2, B12, A, D, kwas foliowy], Kasza manna 13%, Brzoskwinia 19% - Chleb żytni razowy 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka razowa żytnia, zakwas żytni, sól, drożdże] Masło unikat extra 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 6.00g tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) - Pasta z fileta z indyka z warzywami 27.00g składniki: filet z indyka 56%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 11%, Oliwa z oliwek 7%, Cebula 7% - Pomidor 30.00g - Papryka 5.00g - Herbatka czarna z miodem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna 2%, miód 2%	Sok z gumijagód 150.00g (woda wodociągowa 70%, jabłka 30%, jagody 10%) (Dieta jabłko- Napój jagodowy 150.00g (woda wodociągowa 60%, jagoda 40%)	Rosół z makaronem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 13%, Mięso udziec z indyka bk/bs 20%, Makaron bezjajeczny 5% , Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Ziele angielskie MIELONE 0% [składniki: może zawierać gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten], Liść laurowy RW 0% [składniki: Może zawierać gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę], Pieprz czarny MIELONY 0% [składniki: Może zawierać gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne oraz seler i gorczycę], Pietruszka liście 0%, Lubczyk suszony 0% [składniki: Może zawierać gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten] Pulpety mięsne gotowane w sosie pomidorowym 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 68%, Koncentrat pomidorowy 5% Jaja kurze całe 13%, Bułki wrocławskie 7%, Cebula 5%, Czosnek 2% (Dieta jaja- Pulpety bez jajka w sosie pomidorowym 46.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 87%, Koncentrat pomidorowy 5% Len mielony 3%, Mąka pszenna 2%, Olej rzepakowy 4%) - Salatka z ogórka 56.00g składniki: Ogórek 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet jabłkowym 6% 4%, Koper ogrodowy 2%, Szczypiorek 2% - Ziemniaki 75.00g	Bulka drożdżowa 50.00g [składniki: mąka pszenna, olej, masa jajowa, cukier, drożdże, sól]Może zawierać mleko Dieta mleko, jajka- Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże] Masło 82% tłuszczu 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) - Dżem 100% truskawkowy/ brzoskwiniowy 10.00g

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie www.eprzedszkole.com.pl.
W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE
WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKI SIARCZYNY.
ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy ani nie solimy. Przygotowujemy wyłącznie za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)

Jadłospis 12.11-21.11.25r.

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-11-20			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% (Dieta mleko- Kawa inka na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 98% [składniki: owies 10%, olej słonecznikowy, sól morską, witaminy- E,B6, B2,B 12, A, D, kwas foliowy], Kawa INKA 2%) 2. Chleb z cebulką 35.00g [składniki: mąka pszenna, cebula prażona (0,61%) kwas askorbinowy, sól] 3. Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) SZWEDZKI STÓŁ- Grupa 4 4. Gouda ser żółty 8.00g [składniki: mleko (bez stosowania GMO), sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia] (Dieta mleko- Ser żółty wegański 10.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten.] 5. Szynka 100% mięsa 6.00g składniki: sól, ekstrakty owoców i przypraw, naturalny aromat, suszony ocet winny. 6. Jajko gotowane 10.00g (Dieta jajko- Szynka 100% mięsa 6.00g składniki: sól, ekstrakty owoców i przypraw, naturalny aromat, suszony ocet winny. 7. Pomidor 10.00g 8. Papryka czerwona 5.00g 9. Sałata 5.00g 10. Ogórek kiszony 5.00g	1. Mandarynka 35.00g 2. Gruszka 35.00g	1. Zupa krem z brokułowa z groszkiem ptysiowym 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 35%, Brokuły 28%, Marchew 15%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Groszek ptysiowy 10% (skład: Masa jajowa, mąka pszenna, rafinowany olej rzepakowy, sól), Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% (Dieta mleko, jajka – Zupa brokułowa bezmleczna z ryżem 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 42%, Brokuły 28%, Marchew 15%, Ryż biały 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Len ziarno 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1% 2. Makaron z serem i cukrem trzcinowym 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron bezjajeczny 60 %, Ser Twarogowy 37 %, , Cukier trzcinowy nierafinowany 3%, (Dieta mleko – Makaron z tofu, jagodami i cukrem trzcinowym 195.00g składniki: Tofu naturalne 37% [składniki: woda, ziarna soi, koagulator], Jagody 34%, Makaron bezjajeczny pełnoziarnisty 26% [składniki: może zawierać soję], Cukier trzcinowy nierafinowany 3%	1. Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 100.00g składniki: Jabłko 81%, Brzoskwinia 19% (Dieta jablko- Mus brzoskwiniowy 100.00g 2. Chrupki kukurydziane 25.00g

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie www.eprzedszkole.com.pl.

W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE

WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKI SIARCZYNY. ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy ani nie solimy. Przyprawiamy wyłącznie za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)

Jadłospis 12.11-21.11.25r.

Dzień: 8 - Piątek, 2025-11-21			
I śniadanie	II śniad	obiad	podwieczorek
Bawarka 152.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata czarna 0% (Dieta mleko- Bawarka na napoju owsianym 152.00g składniki: Napój owsiany 50% [składniki: [składniki: owies 10%, olej słonecznikowy, sól morską, witaminy- E, B6, B2, B12, A, D, kwas foliowy], Woda wodociągowa 50%, Herbata czarna 0% - Chleb graham 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka graham pszenna sól, cukier, drożdże] Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy (B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten) Pasta z ryby w pomidorach 27.00g (Ryba) składniki: Mintaj 85%, Koncentrat pomidorowy 13%, Szczypiorek 2% - Szynka 100% mięsa 6.00g składniki: sól, ekstrakty owoców i przypraw, naturalny aromat, suszony ocet winny. - Ogórek kiszony 20.00g	- Jabłko 35.00g - Gruszka 35.00g	Żurek z ziemniakami 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 18%, Żurek ZAKWAS 15% [składniki: mąka żytnia, czosnek, zakwas, woda], Marchew 13%, udziec z indyka 9%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% Jajko gotowane 37,5.00g (Dieta jajko- Gulasz z fileta z indyka 49.00g składniki Mięso z piersi indyka. bez skóry 87%, Mąka pszenna 4%, Len 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%) Sos chrzanowy 20.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Krem chrzanowy składniki (żółtko jaja kurzego)38%, Mąka pszenna 20%, Pieprz czarny MIELONY 2% (Dieta jajko- Sos naturalny 20.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Len mielony 10% - Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 55.00g składniki: Fasolka 98%, Oliwa z oliwek% - Ziemniaki 75.00g - Kompot z owoców mieszanych 150.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Mieszanka kompotowa 7 składnikowa 13% [składniki: śliwki, wiśnie, truskawki, czarna i czerwona porzeczka, agrest, aronia. może zawierać seler], Jabłko 13% (Dieta jabłko- Kompot gruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, gruszka 20%)	Banan 130.00g

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie www.eprzedszkole.com.pl.
W NAWIASACH PODANO PRODUKTY LUB POTRAWY ZAMIENNE DLA DZIECI Z ALERGIA NA BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, BIAŁKO JAJA ORAZ DIETY ELIMINACYJNE

WYKAZ WSZYSTKICH ALERGENÓW STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE: ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA, MLEKO, SKORUPIEKI, JAJA, RYBY, ORZESZKI ZIEMNE/ARACHIDOWE, ORZECHY (MIGDAŁ, ORZECH LASKOWY, WŁOSKI), SELER, GORCZYCA, NASIONA SEZAMU, DWUTLENEK SIARKI SIARCZYNY. ALERGENY OZNACZONO ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY.

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ KULINARNYCH ORAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNY U DIETETYKA

Woda mineralna dostępna jest przez cały czas w ciągu dnia. Napojów nie słodzimy ani nie solimy. Przyprawiamy wyłącznie za pomocą szerokiej gamy zdrowych ziół. Do przygotowywania potraw wykorzystuje się wyłącznie wysokogatunkowe produkty spożywcze. Sami przygotowujemy wszystkie potrawy (np. pasty, twarożki, mięsa do śniadań, soki, ciasta, koktajle itp.)