

# Jadłospis 18.08-29.08.25r.

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | II śniad                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z makaronem 190.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2%</b> <b>tluszczu 95%</b>, <b>Makaron bezjajeczny 5%</b> [składniki: może zawierać soję] (<b>Dieta mleko-</b> <b>Zupa na napoju owsianym z makaronem 190.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: : <b>Napój owsiany 95%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], <b>Makaron bezjajeczny 5%</b> [składniki: może zawierać soję]</p> <p>2. Chleb mieszany z pokrzywą 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, suchy kwas żytni, gluten pszenny, glukoza, sól morską, kwas askorbinowy, suszone liście pokrzywy, drożdże]</p> <p>3. <b>Masło 82%tluszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko-</b> <b>Masło roślinne 7.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</p> <p>4. <b>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 30.00g</b> składniki: Twaróg wiejski tłusty 73% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],<b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 13%, Rzodkiew biała 7%, Szczypiorek 7% (<b>Dieta mleko-</b> Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten. ]</p> <p>5. Ogórek kiszony 20.00g</p> <p>6. Papryka 5.00g</p> <p>7. Herbatka czarna z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbatka czarna 2%, cukier 2%</p> | <p>1. Banan 35.00g</p> <p>2. Jabłko 35.00g</p> | <p>1. <b>Zupa jarzynowa z kaszą manną 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Mieszaneczka warzyw 9 składnikowa RW 20% [składniki: ziemniaki, groch zielony, fasola szparagowa, marchew, kapusta biała, seler, pietruszka, por, natka pietruszki], Marchew 13%, <b>Śmietana 18% tluszczu 5%</b>, Kasza manna 5%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony RW 1% (<b>Dieta mleko-</b> <b>Zupa jarzynowa bezmleczna z kaszą manną 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszaneczka 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%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1%</p> <p>2. <b>Risotto z mięsem i jarzynami w sosie pomidorowym 134.00g ( Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 36%, Marchew 16%, Passata 16% [składniki: pomidory, sól ], Ryż brązowy 14%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Zielony groszek 4%, Olej rzepakowy 2%, Len ziarno 2%</p> <p>3. Kompot z owoców mieszanych 150.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Mieszaneczka kompotowa 7 składnikowa 13% [składniki: śliwki, wiśnie, truskawki, czarna i czerwona porzeczka, agrest, aronia. może zawierać seler], Jabłko 13% (<b>Dieta jabłko-</b> Kompot gruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, gruszka 20% )</p> | <p>1. <b>Deser jogurtowy z brzoskwinia i płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny typ grecki 85%</b>, Brzoskwinia 15%, <b>Płatki owsiane 2%</b>, (<b>Dieta mleko :</b> <b>Deser na napoju owsianym z brzoskwinia i płatkami owsianymi 150.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Napój owsiany organic Sante 85% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], brzoskwinia 15%, <b>Płatki owsiane 2%</b>,</p> |

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://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 a potrawy solimy 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 18.08-29.08.25r.

| Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II śniad                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                                                                                       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% <u>Dieta mleko</u>- Kawa inka na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Napój owsiany organic Sante 98%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], <b>Kawa INKA 2%)</b></li> <li>2. <b>Chleb z cebulką 40.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cebula prażona (0,61%) kwas askorbinowy, sól]</li> <li>3. <b>Masło unikat extra 8.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (<u>Dieta mleko</u>- Masło roślinne 6.00g tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</b></li> <li>4. <b>Kiełbaska swojska 20.00g</b> (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, glukoza, cukier, czosnek, gałka muszkatołowa)</li> <li>5. <b>Pomidor 25.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 35.00g</li> <li>2. Banan 35.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik z komosą ryżową z ziemniakami 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki 25%, Marchew 13%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 5%</b>, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Komosa ryżowa 2%, Olej rzepakowy 1%, Pietruszka liście 1%, Len ziarno 1%</li> <li>2. <b>Gulasz mięsny 53.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Filet z indyka 75%, Woda wodociągowa 19%, <b>Mąka pszenna 6%</b></li> <li>3. <b>Marchew z groszkiem oprószana 58.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Marchew z groszkiem mrożona 94%, <b>Mąka pszenna 5%</b>, Olej rzepakowy 2%</li> <li>4. Ziemniaki 75.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sok 100% jabłko lub pomarańcza 200.00</li> <li>2. Chrupki kukurydziane 20.00g</li> </ol> |

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://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 a potrawy solimy 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 18.08-29.08.25r.

| Dzień: 3 - Środa, 2025-08-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II śniadanie                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka z truskawkami 190.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 89%, Płatki owsiane 6%, Truskawki 6% <b>(Dieta mleko-</b> Owsianka na napoju owsianym z truskawkami 190.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: : Napój owsiany 89% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Płatki owsiane 6% [składniki: ], Truskawki 6% <b>(Dieta płatki owsiane-</b> Zupa mleczna z truskawkami 190.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 89%, Płatki żytnie 6%, Truskawki 6%</li> <li>Chleb mieszany z maślanką 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, zakwas <b>żytni</b>, maślanka <b>mleko</b> (6,15%), sól, drożdże] <b>(Dieta mleko-</b> Weka pszenna 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</li> <li>Gouda ser żółty 10.00g [składniki: <b>mleko</b> (bez stosowania GMO), sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia] <b>(Dieta mleko-</b> Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten. ]</li> <li>Szynka 100% mięsa 6.00g składniki: sól, ekstrakty owoców i przypraw, naturalny aromat, suszony ocet winny.</li> <li><b>Masło 82%tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko-</b> <b>Masło roślinne 7.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li>Ogórek zielony 30.00g</li> <li>Herbatka malinowa z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata malinowa 2%, cukier 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Nektarynka 70.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z makaronem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Marchew 15%, <b>Makaron bezjajeczny 8%</b>, Koper ogrodowy 8%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len ziarno 1%, Olej rzepakowy 1%<b>(Dieta mleko – Zupa koperkowa bezmleczna z makaronem 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Marchew 15%, <b>Makaron bezjajeczny 8%</b>, Koper ogrodowy 8%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Len ziarno 2%, Olej rzepakowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%)</li> <li>Filet z indyka duszony bezmleczny 46.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 87%, Len mielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Buraczki z cytryną 41.00g składniki: Burak 99%, Cytryna 1% <b>(Dieta cytrus-</b> Buraczki 41.00g składniki: Burak 100%</li> <li>Ryż brązowy 40.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 130.00g</li> </ol> |

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://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 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 a potrawy solimy 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 18.08-29.08.25r.

| Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | II śniadanie                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bawarka 152.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata czarna 0% (<b>Dieta mleko-</b> Bawarka na napoju owsianym 152.00g składniki: <b>Napój owsiany 50%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Woda wodociągowa 50%, Herbata czarna 0%)</li> <li>Chleb żytni razowy 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, mąka razowa <b>żytnia</b>, zakwas <b>żytni</b>, sól, drożdże]</li> <li><b>Masło 82%tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko-</b> <b>Masło roślinne 7.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li><b>Jajecznica 53.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 94%</b>, <b>Masło 6%</b> (<b>Dieta mleko-</b> Ser żółty wegański 15.00g [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten. ]</li> <li>Pomidor z bazylią i oliwą z oliwek 25.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 35.00g</li> <li>Banan 35.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Żurek z ziemniakami 200.00g ( Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 18%, Żurek ZAKWAS 15% [składniki: mąka <b>żytnia</b>, czosnek, zakwas, woda], Marchew 13%, udziec z indyka 9%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1%</li> <li>Schab pieczony w sosie naturalnym 40.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 65%, woda wodociągowa 10%, Olej rzepakowy 10%, Majeranek suszony 5% Papryka czerwona mielona 5% Czosnek 5%</li> <li><b>Mizeria na jogurcie naturalnym 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Ogórek 78%, <b>Jogurt naturalny typ grecki 22%(Dieta mleko</b> –Sałatka z ogórka z rzodkiewką i olejem rzepakowym 50.00g składniki: Ogórek 83%, Rzodkiewka 12%, Olej rzepakowy 5%)</li> <li><b>Kasza bulgur 40.00g</b></li> </ol> | <p><b>Deser z kaszą manną i sosem malinowym 172.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 72%</b>, <b>Kasza manna 14%</b>, Maliny mrożone 12%, Cukier 3%, (<b>Dieta mleko</b> – <b>Deser z kaszą manną i sosem malinowym 172.00g</b> składniki: Napój owsiany organic 72% [składniki: woda, owies* (14%).], <b>Kasza manna 14%</b>, Maliny mrożone 12%,</p> |

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://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 a potrawy solimy 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 18.08-29.08.25r.

| Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | II śniad                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% (<b>Dieta mleko</b>- Kawa na napoju owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 98% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Kawa INKA 2%</li> <li>Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, sól, drożdże]</li> <li><b>Pasta z tuńczyka ze serkiem</b> 20.00g składniki: Tuńczyk 50% [składniki: tuńczyk, woda, sól], <b>Twarożek naturalny</b> 45% [składniki: <b>Śmietanka</b>, <b>kultury bakterii fermentacji mlekowej</b>.], Szczypiorek 5% (<b>Dieta mleko</b>- Pasta z tuńczyka z serkiem wegańskim 20.00g składniki: Tuńczyk 50% [składniki: tuńczyk, woda, sól], Twarożek wegański 45% [składniki: woda, olej kokosowy (24%), skrobia, zmielone nasiona słonecznika, sól morską, zagęszczacz: celuloza, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: b-karoten, witamina b12 ] Szczypiorek 5%</li> <li>Szynka 100% mięsa 8.00g składniki: sól, ekstrakty owoców i przypraw, naturalny aromat, suszony ocet winny.</li> <li><b>Masło 82%tłuszczu 6.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą) (<b>Dieta mleko</b>- <b>Masło roślinne 7.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li>Ogórek zielony 30.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 35.00g</li> <li>Jabłko 35.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz z boćwiną na naturalnym zakwasie ziemniakami 200.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą, <b>Seler i produkty pochodne</b>) składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 27%, Marchew 13%, Botwinka 10%, Zakwas z buraka naturalny 10% [składniki: burak, woda, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól], <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Len ziarno 1%, Pietruszka liście 1%</b> (<b>Dieta mleko</b> – <b>Barszcz z boćwiną bezmleczny na naturalnym zakwasie 200.00g</b> (<b>Seler i produkty pochodne</b>) składniki: Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 28%, Marchew 13%, Burak 10%, Zakwas z buraka naturalny 10% [składniki: burak, woda, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól], <b>Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%, Len mielony 2%, Olej rzepakowy 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%</b>)</li> <li><b>Makaron z jagodami, jogurtem naturalnym i cukrem trzcinowym 207.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą, <b>Zboża zawierające gluten</b>) składniki: Jagody 50%, <b>Makaron bezjajeczny 25%, Jogurt naturalny typ grecki 20%</b>, Cukier trzcinowy nierafinowany 3%, Len ziarno 2% (<b>Dieta mleko</b> – <b>Makaron z jagodami i tofu 192.00g</b> składniki: Jagody 45%, Tofu naturalne 15%, <b>Makaron bezjajeczny 38%</b>, Cukier trzcinowy nierafinowany 3%)</li> <li>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% (<b>Dieta jabłko</b>- Kompot gruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, gruszka 20% )</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka drożdżowa 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna, olej, <b>masa jajowa</b>, cukier, drożdże, sól]Może zawierać <b>mleko</b> <b>Dieta mleko, jajka</b>- Węka pszenna 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</li> <li><b>Masło unikat extra 8.00g</b> (<b>Dieta mleko</b>- <b>Masło roślinne 8.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li>Dżem truskawkowy/wiśniowy 100% 8.00g [składniki: Truskawki/ wiśnie (100 g truskawek/ wiśni na 100 g produktu),cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny.]</li> </ol> |

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://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 a potrawy solimy 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 18.08-29.08.25r.

| Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-08-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | II śniad                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                 |
| <p>1. <b>Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 153.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 99%</b>, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu 1% <b>Dieta mleko- Kakao naturalne na napoju owsianym bez cukru 153.00g</b> składniki: Napój owsiany organic Sante 98% [składniki: woda, owies* (14%).], Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu 2%</p> <p>2. <b>Bulka drożdżowa 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna, olej, masa jajowa, cukier, drożdże, sól]Może zawierać mleko <b>Dieta mleko, jajka- Weka pszenna 35.00g</b> [składniki: mąka pszenna, sól, drożdże, polepszacz kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Masło unikat extra 8.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą) (<b>Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g</b> tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</p> <p>4. <b>Twarożek z miodem 30.00g</b> składniki: Twaróg wiejski tłusty 97% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],<b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Miód 3% (<b>Dieta mleko- Twarożek wegański 30.00g</b> [składniki: woda, olej kokosowy (24%), skrobia, zmielone nasiona słonecznika, sól morską, zagęszczacz: celuloza,aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: b-karoten, witamina b12 ]</p> | <p>1.Gruszka 35.00g</p> <p>2.Banan 35.00g</p> | <p>1. <b>Zupa krem kalafiorowo- brokułowy z makaronem 200.00g</b> (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 42%, Brokuły 28%, Kalafior 15%, Makaron bezjajeczny 5%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Len ziarno 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. <b>Ryż z brzoskwiniami i cukrem trzcinowym- polany jogurtem naturalnym 177.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Brzoskwinia 58%, Jogurt naturalny 22%, Ryż biały 18%, Cukier trzcinowy 2% <b>Dieta mleko: Ryż z brzoskwiniami z cukrem trzcinowym- polany napojem owsianym 177.00g</b> składniki: Brzoskwinia 58%, <b>Napój owsiany 22%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Ryż biały 18%, Cukier trzcinowy 2%</p> | <p>1. <b>Jabłko 120.00g</b></p> <p>2. <b>Chrupki kukurydziane 20.00g</b></p> |

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://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 a potrawy solimy 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 18.08-29.08.25r.

| Dzień: 7 - Wtorek, 2025-08-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II śniad                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 153.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b> (<b>Dieta mleko</b>- Kawa inka na napoju migdałowo- owsianym 153.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiano- migdałowy organic Sante 98% [składniki: woda, owies* (14%), migdał* (3%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb z cebulką 35.00g</b> [składniki: mąka pszenna, cebula prażona (0,61%) kwas askorbinowy, sól]</li> <li><b>Masło unikat extra 8.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą) (<b>Dieta mleko</b>- Masło roślinne 8.00g) tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li>Parówki 33.00g [składniki: mięso z indyka 94%, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza, woda]</li> <li>Pomidor z oliwą z oliwek 30.00g (składniki pomidor 98%, oliwa z oliwek 2%)</li> <li>Salata 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nektarynka 70.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem bezjajecznym 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 13%, Mięso udziec z indyka bk/bs 20%, <b>Makaron bezjajeczny 5%</b> [składniki: może zawierać soję], Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Ziele angielskie MIELONE 0% [składniki: może zawierać <b>gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten</b>], Liść laurowy RW 0% [składniki: Może zawierać <b>gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne</b> oraz <b>seler i gorczycę</b>], Pieprz czarny MIELONY 0% [składniki: Może zawierać <b>gluten, jaja, soję, mleko i produkty pochodne</b> oraz <b>seler i gorczycę</b>], Pietruszka liście 0%, Lubczyk suszony 0% [składniki: Może zawierać <b>gorczycę, jaja, mleko, seler, soję, zboża zawierające gluten</b>]</li> <li>Udziec z indyka duszony 53.00g składniki: Udziec z indyka 87%, Len ziarno 9%, Olej rzepakowy 4%)</li> <li>Surówka z ogórków małosolnych z oliwą z oliwek 43.00g składniki: Ogórek małosolny 90%, Oliwa z oliwek 6%, Cebula 4%</li> <li>Ziemniaki 75.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Deser jogurtowy z malinami i płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny typ grecki 85%</b>, Malina 15%, <b>Płatki owsiane 2%</b>, (<b>Dieta mleko</b> : <b>Deser na napoju owsianym z malinami i płatkami owsianymi 150.00g</b> (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany organic Sante 85% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Maliny 15%, <b>Płatki owsiane 2%</b>, (<b>Dieta płatki owsiane</b> : <b>Deser jogurtowy z malinami i płatkami żytnimi 150.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny typ grecki 85%</b>, Maliny 13%, <b>Płatki żytnie 2%</b></li> </ol> |

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://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 a potrawy solimy 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 18.08-29.08.25r.

| Dzień: 8 - Środa, 2025-08-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | II śniadanie                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bawarka 152.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata czarna 0% (<b>Dieta mleko</b>- Bawarka na napoju owsianym 152.00g składniki: <b>Napój owsiany 50%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Woda wodociągowa 50%, Herbata czarna 0%</li> <li>Chleb żytni razowy 35.00g [składniki: mąka pszenna, mąka razowa żytnia, zakwas żytni, sól, drożdże]</li> <li><b>Masło unikat extra 8.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą) (<b>Dieta mleko</b>- <b>Masło roślinne 8.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li><b>Jajko gotowane 50.00g</b>- (<b>Dieta jajko</b>- Szyńka wegańska 12.00g [składniki: Woda, Olej Kokosowy (20%), Skrobia, Skrobia Modyfikowana*, Białko Z Soczewicy, Białko Grochu, Sól Morska, Glukoza, Włókna Z Korzenia Cykorii, Substancja Zageszczajaca: Metyloceluloza, Alginian Sodu, Guma Ksantanowa; Aromat Dymu Wedzarniczego, Witamina B12. ]</li> <li>Pomidor ze szczypiorkiem 30.00g</li> <li>Salata lodowa 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 70.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych na mięsie z ryżem 200.00g</b> (Mleko, łącznie z laktozą, <b>Seler i produkty pochodne</b>) składniki: Ziemniaki średnio 28%, Ogórek kwaszony 20%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 13%, udziec z indyk 9%, <b>Śmietana 18% tł 5%</b>, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% (<b>Dieta mleko</b> – <b>Zupa ogórkowa bezmleczna z ogórków kwaszonych na mięsie z ziemniakami 200.00g</b> (<b>Seler i produkty pochodne</b>) składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 13%, udziec z indyka 9%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Olej rzepakowy 2%, Cebula 2%, Len mielony 2%, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Spaghetti a' la bolognese na mięsie 160.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, <b>Makaron bezjajeczny świderki 22%</b>, Marchew 17%, Passata 17% [składniki: pomidory, sól ], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Len ziarno 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Deser jogurtowy z jagodami i płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny typ grecki 85%</b>, Jagody 15%, <b>Płatki owsiane 2%</b>, (<b>Dieta mleko</b> : <b>Deser na napoju owsianym z jagodami i płatkami owsianymi 150.00g</b> (<b>Zboża zawierające gluten</b>) składniki: Napój owsiany organic Sante 85% [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], Jagody 15%, <b>Płatki owsiane 2%</b>,</li> </ol> |

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://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 a potrawy solimy 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 18.08-29.08.25r.

| Dzień: 9 - Czwartek, 2025-08-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II śniad                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>1. <b>Owsianka z brzoskwinia 190.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 89%, Płatki owsiane 6%</b> [składniki: ], Brzoskwinia w syropie 6% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy] (<b>Dieta mleko- Owsianka na napoju owsianym z brzoskwinia 190.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: : <b>Napój owsiany 89%</b> [składniki: woda, owies* (17%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską], <b>Płatki owsiane 6%</b> [składniki: ], Brzoskwinia w syropie 6% [składniki: brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy])(<b>Dieta płatki owsiane- Zupa mleczna z brzoskwinia 190.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 89%, Płatki żytnie 6%, Brzoskwinia w syropie 6%</p> <p>2. Chleb pszenno-żytni 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, sól, drożdże]</p> <p>3. <b>Masło unikat extra 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą)(Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g</b> tłuszcze i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</p> <p>4. Gouda ser żółty 10.00g [składniki: <b>mleko</b> (bez stosowania GMO), sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia] (<b>Dieta mleko- Ser żółty wegański 15.00g</b> [składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, wegańskie aromaty, polifenole, kolor: b-karoten. ]</p> <p>5. Szynka 100% mięsa 6.00g składniki: sól, ekstrakty owoców i przypraw, naturalny aromat, suszony ocet winny.</p> <p>6. Ogórek zielony 30.00g</p> <p>7. Herbatka malinowa z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata malinowa 2%, cukier 2%</p> | <p>1. Nektarynka 70.00g</p> | <p>1. <b>Zupa pomidorowa na mięsie z makaronem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 39%, Passata 18% [składniki: pomidory, sól ], Marchew 15%, Makaron bezglutenowy 8% , Wieprzowina szynka surowa 9%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Len mielony 1%, Pietruszka liście 1% (<b>Dieta mleko – Zupa pomidorowa bezmleczna na mięsie z makaronem 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 39%, Passata 18% [składniki: pomidory, sól ], Marchew 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 9%, Makaron bezglutenowy 4%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Len mielony 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Udziec z indyka duszony 53.00g składniki: Udziec z indyka 87%, Len ziarno 9%, Olej rzepakowy 4%)</p> <p>3. Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 52.00g składniki: Fasolka 98%, Oliwa z oliwek%</p> <p>4. Kasza bulgur 40.00g</p> | <p>1. Sok 100% jabłko lub pomarańcza 200.00g</p> <p>2. <b>Ciasteczka zbożowe z morelą 12.50g</b> [składniki: mąka: <b>pszenna, pszenna</b> pełnoziarnista, <b>żytnia, jęczmienna;</b> pełnoziarniste płatki: <b>owsiane, orkiszowe</b>), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z <b>mleka</b>); sól morską, aromaty. Produkt może zawierać <b>soję</b> oraz <b>orzechy</b>. <b>Dieta mleko, płatki owsiane- Chrupki kukurydziane 25.00g</b>)</p> |

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, niebędących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://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 a potrawy solimy 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 18.08-29.08.25r.

| Dzień: 10 - Piątek, 2025-08-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | II śniad                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                           |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 190.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%, Kasza manna 5%</b>(<b>Dieta mleko- Kasza manna na napoju owsianym 190.00g</b> składniki: Napój owsiany organic 95% [składniki: woda, owies* (14%).], <b>Kasza manna 5%</b>,</li> <li>Chleb mieszany z pokrzywą 35.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, suchy kwas żytni, gluten pszenny, glukoza, sól morską, kwas askorbinowy, suszone liście pokrzywy, drożdże]</li> <li><b>Masło 82% tłuszczu 7.00g (Mleko, łącznie z laktozą) (Dieta mleko- Masło roślinne 7.00g</b> tłuszczu i oleje roślinne woda, preparat bobu, emulgator (lecytyna słonecznikowa), aromaty, witaminy ( B1, B2, kwas foliowy, B12, D2), barwnik (beta-karoten)</li> <li><b>Pasta z ryby w sosie pomidorowym 27.00g (Ryba)</b> składniki: <b>Dorsz 82%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% -18%,</li> <li>Szynka 100% mięsa 6.00g składniki: sól, ekstrakty owoców i przypraw, naturalny aromat, suszony ocet winny.</li> <li>Ogórek małosolny 20.00g</li> <li>Herbatka malinowa z cukrem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbatka malinowa 2%, cukier 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 35.00g</li> <li>Gruszka 35.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z kaszą manną 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Mieszanka warzyw 9 składnikowa 20% [składniki: ziemniaki, groch zielony, fasola szparagowa, marchew, kapusta biała, seler, pietruszka, por, natka pietruszki], Marchew 13%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, Kasza manna 5%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1% (<b>Dieta mleko – Zupa jarzynowa bezmleczna z kaszą manną 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka 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%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Len mielony 1%</li> <li><b>Gulasz mięsny 53.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, <b>Mąka pszenna typ 450 7%</b>,</li> <li>Surówka z ogórków małosolnych z oliwą z oliwek 43.00g składniki: Ogórek małosolny 90%, Oliwa z oliwek 6%, Cebula 4%</li> <li>Ziemniaki 75.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Banan 130.00g</b></li> </ol> |

W uzasadnionych przypadkach, nieprzewidzianych sytuacjach, nieleżących po stronie Żłobka jadłospis może ulec zmianie, aktualizacja zawsze na stronie [www.eprzedszkole.com.pl](http://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 a potrawy solimy 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.)