

Jadłospis ŻŁOBEK				
07.09.2026 Poniedziałek Śniadanie Kakao na mleku 150g Składniki: 150 ml mleko, krowie, 1,5 % tłuszczu, 5 g kakao 16%, proszek Chleb orkiszowy 30g Składniki: 30 g chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień) Ser twarogowy półtłusty (z mleka) 20 g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 10 g Ogórek 15 g Papryka czerwona 15 g Masło ekstra (z mleka) 5 g	08.09.2026 Wtorek Śniadanie Herbata rumiankowa 150ml Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata rumiankowa Płatki owsiane na mleku 150g Składniki: 135 ml mleko, krowie, 1,5 % tłuszczu, 15 g płatki owsiane Bułka paryska (angielka) (pszenica) 20 g Masło ekstra (z mleka) 5 g Udziec z indyka (wyrób własny) 20g Składniki: 15 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 10 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 3 g cebula, 2 g bułka tarta (pszenica) Rzodkiewka 15 g Papryka żółta 15 g Śniadanie II Arbuz 60 g	09.09.2026 Środa Śniadanie Kakao na mleku 150g Składniki: 150 ml mleko, krowie, 1,5 % tłuszczu, 5 g kakao 16%, proszek Polędwica sopocka 20 g Chleb pszenno-żytni 40 g Masło ekstra (z mleka) 5 g Ogórek 15 g Rzodkiewka 15 g	10.09.2026 Czwartek Śniadanie Herbata z melisy 150ml Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata z melisy Płatki kukurydziane na mleku 150g Składniki: 130 ml mleko, krowie, 1,5 % tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane Chleb pszenny 20 g Ser gouda tłusty (z mleka) 10 g Masło ekstra (z mleka) 5 g Pomidor 15 g Papryka czerwona 15 g	11.09.2026 Piątek Śniadanie Herbata owocowa 150ml Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa Płatki jęczmienne na mleku 150g Składniki: 135 ml mleko, krowie, 1,5 % tłuszczu, 15 g płatki jęczmienne Chleb żytni razowy 20 g Masło ekstra (z mleka) 5 g Kiełbasa krakowska, sucha 10 g Pomidor 15 g Ogórek 15 g
Śniadanie II Gruszka 80 g	Obiad Zupa krem z pieczonej papryki 150ml Składniki: 90 g papryka czerwona, 80 g ziemniaki, 50 g marchew, 15 g wołowina szponder, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 2 g por, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 1 g sól biała Naleśniki z twarogiem i truskawkami 100g Składniki: 30 g truskawki, mrożone, 25 ml mleko, krowie, 1,5 % tłuszczu, 15 g mąka pszenna, typ 450, 15 g ser twarogowy chudy (z mleka), 10 g jaja kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 1 g sól biała Kompot śliwkowy 150ml Składniki: 150 ml woda, 35 g śliwki	Obiad Zupa pomidorowa 150ml Składniki: 50 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g makaron pełnoziarnisty (pszenica), 15 g przecier pomidorowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie Pulpety z indyka 60g Składniki: 50 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 5 g bułka tarta (pszenica), 1 g jaja kurze całe, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g majeranek, 1 g koperek Ziemniaki 100 g Mizeria z jogurtem 60g Składniki: 50 g ogórek, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka) Kompot jabłkowy 150ml Składniki: 150 ml woda, 35 g jabłko	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 150ml Składniki: 80 g ziemniaki, 50 g marchew, 40 g ogórek kiszony, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 5 g por, 1 g sól biała, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy Makaron z sosem pomidorowym i kurczakiem 120g Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g przecier pomidorowy, 20 g makaron pełnoziarnisty (pszenica), 10 g marchew, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g sól biała, 1 g pieprz Fasolka szparagowa, mrożona 50 g Kompot wiśniowy 150ml Składniki: 150 ml woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 1 g cukier	Obiad Zupa koperkowa z zacierką 150ml Składniki: 50 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 15 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g mąka pszenna, typ 450, 10 g jaja kurze całe, 5 g por, 5 g koperek, 2 g masło ekstra (z mleka), 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g sól biała Dorsz w maśle z ziemniakami i kapustą kiszoną 120g Składniki: 100 g ziemniaki, 60 g dorsz świeży (ryba), 40 g kapusta kiszona, 5 g masło ekstra (z mleka), 5 g natka pietruszki Kompot truskawkowy 150ml Składniki: 150 ml woda, 35 g truskawki, mrożone
Podwieczorek Kasza manna (pszenica) 20 g Jabłko 30 g Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu 70 g Cynamon 1 g	Podwieczorek Budyń jaglany czekoladowy 60g Składniki: 50 ml mleko, krowie, 1,5 % tłuszczu, 15 g kasza jaglana, 10 g banan, 5 g kakao 16%, proszek	Podwieczorek Jogurt z owocami i orzechami 100g Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 20 g banan, 5 g orzechy nerkowca	Podwieczorek Galaretka truskawkowa z kleksem jogurtu 150g Składniki: 150 g truskawki, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 3 g żelatyna, 1 g syrop klonowy Chipsy jabłkowe 5 g Herbata owocowa 1 g	Podwieczorek Rogal maślany 23g Składniki: 15 g mąka pszenna, typ 450, 10 ml mleko, krowie, 1,5 % tłuszczu, 1 g cukier, 1 g masło ekstra (z mleka), 1 g jaja kurze całe, 0,5 g drożdże piekarskie, prasowane, 0,1 g sól biała Serek wiejski (z mleka) 20 g Maliny 50 g Herbata rumiankowa 1 g