

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

Jadłospis **ŻŁOBEK**

 **21.09.2026 Poniedziałek**

Śniadanie

**Herbata rumiankowa** 150ml  
Składniki: woda, herbata rumiankowa

- Płatki owsiane** 10 g
- Mleko krowie, 2% tłuszczu** 120 g
- Chleb pszenno-żytni** 20 g
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony** 5 g
- Masło ekstra (z mleka)** 5 g
- Ogórek** 15 g
- Pomidor** 15 g

Śniadanie II

- Pomarańcza** 80 g
- Obiad**

**Zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym** 150ml  
Składniki: kalafior, ziemniaki, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 12% (z mleka), por, masło ekstra (z mleka), cebula, czosnek

**Kluski leniwe z jogurtem naturalnym i cynamonem** 100g  
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mąka pszenna, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), jaja kurze całe, cukier z prawdziwą wanilią, cukier, cynamon

**Mus malinowy własnego wyrobu** 15g  
Składniki: maliny, mrożone, cukier

**Kompot jagodowy** 150g  
Składniki: czarne jagody, mrożone, cukier

Podwieczorek

**Koktajl bananowo-wiśniowy na maśle** 100g  
Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), banan, wiśnie bez pestek, mrożone

**Warzywo** 50g  
Składniki: marchew

**Wafle ryżowe** 10 g

 **22.09.2026 Wtorek**

Śniadanie

**Kakao na mleku** 150g  
Składniki: mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, kakao 16%, proszek

- Chleb pszenno-żytni** 40 g
- Jaja kurze całe** 20 g
- Masło ekstra (z mleka)** 5 g
- Papryka czerwona** 15 g
- Rzodkiewka** 15 g
- Szczypiorek** 1 g
- Salata** 5 g

Śniadanie II

- Gruszka** 80 g
- Obiad**

**Barszcz ukraiński z ziemniakami** 150ml  
Składniki: woda, burak, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, kapusta biała, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, fasola biała, nasiona suche, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

**Risotto z warzywami i kurczakiem** 100g  
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, papryka czerwona, papryka zielona, marchew, olej rzepakowy, cebula, koperek

**Kompot jabłkowy** 150ml  
Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

**Ryż na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem** 80g  
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, jabłko, cynamon

 **23.09.2026 Środa**

Śniadanie

**Herbata z melisy** 150ml  
Składniki: woda, herbata z melisy

- Płatki jęczmienne** 10 g
- Mleko krowie, 2% tłuszczu** 120 g
- Chleb pszenny** 20 g
- Masło ekstra (z mleka)** 5 g
- Szynka (wyrób własny)** 20g  
Składniki: wieprzowina szynka surowa, sól biała, pieprz, majeranek, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek

- Ogórek** 15 g
- Papryka żółta** 15 g
- Salata** 5 g

Śniadanie II

- Śliwki** 80 g
- Obiad**

**Zupa pomidorowa z ryżem** 150ml  
Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Kurczak w sosie marchewkowo-cukiniowym** 100g  
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, cukinia, olej rzepakowy, cebula, koperek, sól biała

**Ziemniaki** 100 g

**Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką** 50g  
Składniki: kapusta pekińska, marchew, cytryna, olej rzepakowy

**Kompot gruszkowy** 150ml  
Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

**Kisiel wiśniowy własnego wyrobu z jogurtem** 135g  
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), skrobia ziemniaczana, cukier

**Chrupki kukurydziane** 20 g

**Herbata z melisy** 150ml  
Składniki: woda, herbata z melisy

 **24.09.2026 Czwartek**

Śniadanie

**Kawa zbożowa z mlekiem** 150g  
Składniki: mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

- Bułka paryska (angielka) (pszenica)** 40 g
- Masło ekstra (z mleka)** 5 g
- Pasta z białej fasoli** 15g  
Składniki: fasola biała, nasiona suche, olej rzepakowy, sól biała, pieprz
- Rzodkiewka** 15 g
- Pomidor** 15 g

Śniadanie II

- Maliny** 50 g
- Obiad**

**Zupa porowo-ziemniaczana** 150ml  
Składniki: ziemniaki, por, marchew, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała

**Leczo warzywne z ciecierzycą** 80g  
Składniki: pomidor, cukinia, marchew, papryka czerwona, ciecierzycza, nasiona suche, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, sól biała, papryka słodka

**Kasza kuskus (pszenica)** 20 g

**Kompot śliwkowy** 150ml  
Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

**Bułki pszenne mleczne** 22 g

**Masło ekstra (z mleka)** 1 g

**Owoc** 40 g

**Ciepłe mleko** 100g  
Składniki: mleko krowie, 1,5 % tłuszczu

 **25.09.2026 Piątek**

Śniadanie

**Herbata owocowa** 150ml  
Składniki: woda, herbata owocowa

- Płatki gryczane** 10 g
- Mleko krowie, 2% tłuszczu** 120 g
- Bułka grahamka z masłem** 20g  
Składniki: bułki pszenne grahamki, masło ekstra (z mleka)
- Serek wiejski (z mleka)** 40 g
- Ogórek** 15 g
- Papryka czerwona** 15 g

Śniadanie II

- Ananas** 80 g
- Obiad**

**Zupa fasolowa na wywarze warzywnym** 150ml  
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól biała

**Kotlet pieczony z dorsza** 60g  
Składniki: dorsz świeży (ryba), bułka tarta (pszenica), jaja kurze całe, olej rzepakowy, majeranek, sól biała

**Ziemniaki** 100 g

**Surówka z pomidora** 70g  
Składniki: pomidor, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

**Kompot malinowo-jabłkowy** 150g  
Składniki: maliny, jabłko

Podwieczorek

**Pieczona gruszka z cynamonem i twarożkiem** 100g  
Składniki: gruszka, ser twarogowy półtłusty (z mleka), cynamon

**Kakao na mleku** 150g  
Składniki: mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, kakao 16%, proszek