

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

JADŁOSPIS ŻŁOBEK 28.09-02.10

📅28.09.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 150ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Płatki orkiszowe (pszenica) 10 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 120 g

Chleb pszenno-żytni 20 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser gouda tłusty (z mleka) 10 g

Ogórek 15 g

Rzodkiewka 15 g

Śniadanie II

Marchew 40 g

Jabłko 40 g

Obiad

Zupa krem z batata na wywarze warzywnym z grzankami 150ml

Składniki: 80 g bataty, 25 g ziemniaki, 20 g marchew, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g chleb **pszenno-żytni**, 1 g por, 0,5 g sól biała, 0,01 g ziele angielskie, 0,01 g liść laurowy, 0,01 g pieprz, 0,01 g gałka muszkatołowa

Racuchy z jabłkami 100g

Składniki: 50 g jabłko, 15 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier puder, 0,1 g soda oczyszczona, 0,1 g proszek do pieczenia (**pszenica**)

Kompot owocowy 150ml

Składniki: 150 ml woda, 20 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Chałka z masłem 20g

Składniki: 20 g chałki **pszenne (jaja)**, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Melon 40 g

Herbata miętowa 150 g

📅29.09.2026 Wtorek

Śniadanie

Kakao 150ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g kakao 16%, proszek

Chleb pszenno-żytni 40 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Kiełbasa krakowska, sucha 10 g

Pomidor 15 g

Papryka czerwona 15 g

Śniadanie II

Banan 60 g

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem 150ml

Składniki: 150 ml woda, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g udo z kurczaka, 10 g wołowina szponder, 2 g por, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,01 g pieprz, 0,01 g liść laurowy, 0,01 g ziele angielskie

Pulpety z indyka 60g

Składniki: 60 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 1 g koperek, 0,5 g sól biała, 0,5 g pieprz, 0,5 g majeranek

Sos koperkowy 10g

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g koperek

Ziemniaki 100 g

Surówka z buraczków 80g

Składniki: 80 g buraki, gotowane w wodzie, 1 g cytryna

Sok jabłkowy 100% 120 g

Podwieczorek

Salatka owocowa z jogurtem i miodem 100g

Składniki: 20 g maliny, 20 g banan, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 10 g jabłko, 10 g kiwi, 10 g gruszka, 1 g miód pszczeli

Herbata rumiankowa 150ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata rumiankowa

📅30.09.2026 Środa

Śniadanie

Herbata z melisy 150ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata z melisy

Płatki żytnie 10 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 130 g

Chleb pszenno-żytni 20 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasztet (wyrób własny) 25g

Składniki: 15 g wieprzowina szynka surowa, 10 g wieprzowina łopatką, 10 g wątróbka z indyka, 5 g cebula, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g **jaja** kurze całe

Pomidor 15 g

Ogórek kiszony 15 g

Śniadanie II

Melon 80 g

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem 150ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g pieczarki świeże, 20 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 20 g wieprzowina łopatką, 15 g marchew, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 1 g por, 0,5 g sól biała, 0,01 g pieprz, 0,01 g liść laurowy, 0,01 g ziele angielskie

Potrawka z ciecierzycą i kuskusem 120g

Składniki: 20 g kasza kuskus (**pszenica**), 15 g marchew, 15 g cukinia, 15 g papryka czerwona, 10 g ciecierzycą, nasiona suche

Bulion warzywny 150g

Składniki: 25 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 1 g por, 0,5 g sól biała, 0,01 g pieprz, 0,01 g ziele angielskie, 0,01 g liść laurowy

Mizeria z jogurtem 60g

Składniki: 60 g ogórek, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 0,01 g sól biała

Kompot wiśniowy 150ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 1 g cukier

Podwieczorek

Koktajl ze świeżych truskawek z maślanką 150ml

Składniki: 60 g truskawki, 50 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 50 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Wafle ryżowe 10 g

📅01.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem 150g

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

Chleb pszenno-żytni 40 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Serek śmietankowy (z mleka) 10 g

Rzodkiewka 15 g

Papryka żółta 15 g

Śniadanie II

Truskawki 80 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 150ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g ziemniaki, 15 g groch, nasiona suche, 15 g marchew, 15 g kiełbasa śląska, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g cebula, 5 g **seler** korzeniowy, 1 g czosnek, 1 g olej rzepakowy, 1 g por, 0,5 g sól biała, 0,01 g pieprz, 0,01 g liść laurowy, 0,01 g ziele angielskie, 0,01 g majeranek

Spaghetti bolognese 100g

Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 20 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g olej rzepakowy, 1 g cebula, 1 g bazylia świeża, 1 g oregano suszone, 0,5 g sól biała, 0,02 g pieprz

Fasolka szparagowa, mrożona 50 g

Kompot jabłkowy 150ml

Składniki: 130 ml woda, 30 g jabłko

Podwieczorek

Budyń jaglany czekoladowy 60g

Składniki: 80 ml **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, 10 g kasza jaglana, 1 g kakao 16%, proszek

Sos malinowy 50g

Składniki: 30 g maliny, mrożone, 1 g cukier

📅02.10.2026 Piątek

Śniadanie

Herbata rumiankowa 150ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata rumiankowa

Płatki jaglane 10 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 130 g

Chleb pszenno-żytni 20 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Schab pieczony (wyrób własny) 20g

Składniki: 35 g wieprzowina schab surowy bez kości, 0,01 g ziele angielskie, 0,01 g liść laurowy, 0,01 g czosnek suszony, 0,01 g papryka słodka, 0,01 g sól biała, 0,01 g pieprz

Papryka czerwona 15 g

Ogórek 15 g

Śniadanie II

Kiwi 80 g

Obiad

Zupa krem z cukinii na wywarze warzywnym 150ml

Składniki: 80 g cukinia, 30 g ziemniaki, 25 g marchew, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g pietruszka, korzeń, 1 g por, 0,5 g sól biała, 0,01 g ziele angielskie, 0,01 g liść laurowy

Łosoś pieczony 60g

Składniki: 60 g **łosoś** świeży (**ryba**), 10 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g olej rzepakowy

Puree ziemniaczane 100g

Składniki: 100 g ziemniaki, 2 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0,5 g sól biała

Trio na parze z sezamem 100g

Składniki: 40 g brokuły, mrożone, 40 g kalafior, mrożony, 20 g marchew, mrożona, 1 g **sezam**, nasiona

Kompot jagodowy 150g

Składniki: 25 g czarne jagody, mrożone, 1 g cukier

Podwieczorek

Jogurt z owocami i orzechami 80g

Składniki: 60 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 25 g maliny, 5 g **orzechy laskowe**

Herbata miętowa 150 g