Jadłospis JADŁOSPIS ŻŁOBEK 16.11-20.11

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

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

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

Chleb pszenny graham 40 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser gouda tłusty 10 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Rzodkiewka 15 g

Pomidor 15 g

Śniadanie II

Gruszka 60 g

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 150ml
Składniki: ziemniaki, kalafior, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, por, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Kotlet jajeczny 80g
Składniki: **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki 100 g

Marchewka mini na parze 80g
Składniki: mini marchewki

Sezam, nasiona 2 g

Kompot owocowy 150ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Pieczone jabłko z miodem i żurawiną polane śmietaną 150g
Składniki: jabłko, śmietana 12% (z **mleka**), miód pszczeli

Kawa zbożowa z mlekiem 100ml
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Herbata z melisy 150 g

Płatki ryżowe na mleku 150ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Chleb pszenno-żytni 20 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Domowy hummus z suszonymi pomidorami 20g
Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, woda, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), olej rzepakowy, cytryna, sól biała

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mandarynki 60 g

Obiad

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

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym 80g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cebula, olej rzepakowy, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), czosnek

Kasza kuskus perłowy (pszenica) 20 g

Surówka z marchewki i jabłka 50g
Składniki: marchew, jabłko

Kompot gruszkowy 150ml
Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Budyń jaglany czekoladowy 80g
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, kasza jaglana, kakao 16%, proszek

Mus truskawkowy własnego wyrobu 30g
Składniki: truskawki, mrożone, cukier

18.11.2026 Środa

Śniadanie

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

Bułka paryska (angielka) 40 g
Składniki: mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Jajecznica 65g
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ogórek kiszony 15 g

Pomidor 15 g

Śniadanie II

Banan 60 g

Obiad

Zupa krem z pieczonej papryki 150ml
Składniki: papryka czerwona, ziemniaki, marchew, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, ziele angielskie, liść laurowy

Kotlet mielony wieprzowy 80g
Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kasza gryczana 20 g

Pomidory w śmietanie 60g
Składniki: pomidor, śmietana 18% (z **mleka**)

Kompot jabłkowy z cynamonem 150ml
Składniki: woda, jabłko, cynamon

Podwieczorek

Sałatka owocowa z jogurtem i miodem 100g
Składniki: banan, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jabłko, gruszka, kiwi, miód pszczeli

Herbata owocowa 150ml
Składniki: woda, herbata owocowa

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Herbata rumiankowa 150ml
Składniki: woda, herbata rumiankowa

Płatki jaglane na mleku 150g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Chleb pszenno-żytni 20 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pieczeń rzymska (wyrób własny) 35g
Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, olej rzepakowy, papryka wędzona, sól biała, pieprz, tymianek

Papryka żółta 15 g

Pomidor 15 g

Śniadanie II

Melon 60 g

Obiad

Kapuśniaczek z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 150ml
Składniki: woda, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z sosem pomidorowym i ciecierzycą 120g
Składniki: przecier pomidorowy, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), ciecierzyca, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Surówka szwedzka 80g
Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, olej rzepakowy

Kompot wiśniowy 150ml
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Ryż na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem 100g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jabłko, ryż biały, cynamon

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 150ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Jesienna cynamonowa owsianka z orzechami i prażonym jabłkiem 150g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jabłko, płatki **owsiane**, **orzechy włoskie**, cynamon

Czekolada gorzka (soja, mleko) 5 g

Śniadanie II

Jabłko 60 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, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Dorsz pieczony 60g
Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Ziemniaki 100 g

Mizeria z jogurtem 80g
Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek, sól biała

Kompot owocowy 150ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Rogal maślany 23g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, cukier, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Jabłko 50 g

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