JADŁOSPIS ŻYWIENIOWY PRZEDSZKOLA PUBLICZNEGO
IM. JULIANA TUWIMA W KOWALI-STĘPOCINIE
02.11.2026 – 06.11.2026r.

PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie	**Chleb pełnoziarnisty z masłem, roszponka, schab bez dymu, ogórek, szczypiorek, kakao na mleku**	Chleb pełnoziarnisty 45g (chleb pełnoziarnisty: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny **żytni**, **sezam**, płatki **owsiane**, śruta **sojowa**, drożdże, sól, zioła prowansalskie); masło 5g (**śmietanka**), Schab bez dymu 20g (schab wieprzowy 91%, woda, sól, izolat białka sojowego, substancja zagęszczająca e407, cukier, stabilizatory E 451, błonnik **pszenny**, przyprawy naturalne, substancja konserwująca E 250; Roszponka, ogórek 40g, szczypiorek; Kakao na mleku: **mleko** 150g, kakao 1g, cukier 3g;
Obiad	**Krupnik Makaron z sosem bolońskim z soczewicą, surówka z pora, kompot z gruszek, banan**	Krupnik: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, **seler** 5g, ziemniaki 50g, masło 2g (**śmietanka**), koper, natka, kasza jęczmienna 10g (**jęczmień**), przyprawy (w tym **gorczyca**); Makaron z sosem bolońskim z soczewicą: makaron pełnoziarnisty 45g (mąka makaronowa **pszenna** pełnoziarnista), pomidor 50g, soczewica czerwona 25g, cukinia 20g, cebula 10g, pieczarki 7g, koncentrat pomidorowy 4g 30%, olej rzepakowy 4g, czosnek, przyprawy (w tym **gorczyca**); Surówka z pora: por 50g, papryka 40g, jabłka 20g, jogurt 7g (**mleko** pasteryzowane, **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych), ; Kompot: woda 200ml, gruszki 40g; Banan 70g;
Podwieczorek	**Naleśniki pankejki, jogurt naturalny, woda z cytryną i miętą, mandarynka**	Naleśniki pankejki: **mleko** 25g, mąka **pszenna** 16g, cukier 2,5g, **jaja** 8g, olej 4g, proszek do pieczenia 1g,), cukier waniliowy 1g (laska wanilii, cukier trzcinowy), cukier puder; Jogurt 50g (**mleko** pasteryzowane, **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych); Mandarynka 50g; Woda z cytryną i miętą: woda 200ml, cytryna 5g, mięta;
WTOREK		
Śniadanie	**Bułka grahamka z masłem, pastą z sera żółtego i papryki, rzodkiewka, płatki jaglane na mleku, herbata miętowa śliwka**	Bułka grahamka 50g (mąka **pszenna** typ 550, woda, **mąka** graham typ 1850,drożdże, margaryna 70% tłuszczu, regulator kwasowości, barwnik (annato), sól, cukier (2%), środek wypiekowy (mąka **pszenna**, emulgator E472e, enzymy, kwas askorbinowy E 300); masło 5g (**śmietanka**); Pasta z sera żółtego i papryki: ser żółty 15g (**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny), jogurt 10g (**mleko** pasteryzowane, **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych), papryka 3g, szczypiorek; rzodkiewka 20g; Płatki jaglane na mleku: **mleko** 2% 180ml, płatki jaglane 15g (**proso**); Herbata miętowa: mięta suszona 2g;Śliwka 50g;
Obiad	**Zupa zacierkowa Ziemniaki filet z indyka w sezamie, sałata z rzodkiewką, szczypiorkiem i nasionami słonecznika, kompot z jabłek gruszka**	Zupa zacierkowa: mięso drobiowe 20g, marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, **seler** 5g, mąka **pszenna** 15g, **jaja** 6g, koper, natka, przyprawy (w tym **gorczyca**); Ziemniaki 150g;; Filet z indyka w sezamie: filet z indyka 70g, **jaja** 10g, **sezam** 7g, bułka tarta 7g (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól) olej rzepakowy 6g, przyprawy (w tym **gorczyca**). Surówka: sałata, pomidorki koktajlowe 20g, rzodkiewka 10g, szczypiorek, jogurt 10g (**mleko** pasteryzowane, **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych), nasiona słonecznika 2g; Kompot: woda 200g, jabłka 40g; Gruszka 50g;
Podwieczorek	**Kisiel pomarańczowy, wafel ryżowy z twarogiem z miodem**	Kisiel: sok pomarańczowy 100% 120ml, mąka ziemniaczana 8g, cukier 5g, cytryna, pomarańcza 20g; Wafle ryżowe 10g (ryż brązowy); Twaróg z miodem: twaróg 12g (**mleko**, żywe kultury bakterii **mlekowych**), miód 3g, jogurt 2g (**mleko** pasteryzowane, **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych);

JADŁOSPIS ŻYWIENIOWY PRZEDSZKOLA PUBLICZNEGO
IM. JULIANA TUWIMA W KOWALI-STĘPOCINIE
02.11.2026 – 06.11.2026r.

ŚRODA		
Śniadanie	**Chleb pełnoziarnisty z masłem, twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, płatki orkiszowe na mleku, herbata rumiankowa, jabłko**	Chleb pełnoziarnisty 45g (chleb pełnoziarnisty: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny **żytni**, **sezam**, płatki **owsiane**, śruta **sojowa**, drożdże, sól, zioła prowansalskie); masło 5g (**śmietanka**), Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem: twaróg 25g (**mleko**, żywe kultury bakterii **mlekowych**) jogurt 5g (**mleko** pasteryzowane, **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych), rzodkiewka, szczypiorek; Płatki orkiszowe na mleku: **mleko** 200ml, płatki orkiszowe 15g (**orkisz**); Herbata rumiankowa: rumianek suszony 2g; Jabłko 50g;
Obiad	**Zupa krem z cukinii Ziemniaki puree, gołąbki bez zawijania, surówka z ogórka kiszonego, kompot ze śliwek, winogrona**	Zupa krem z cukinii: marchew 20g, pietruszka 15g, por 10g, **seler** 5g, cukinia 100g, ziemniaki 30g, śmietana 18% 12g (**śmietanka** 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), oliwa z oliwek 2g, pestki dyni 2g, czosnek, natka, koper świeży, przyprawy (w tym **gorczyca**); Ziemniaki puree: ziemniaki 170g, **mleko** 10g, masło 2g (**śmietanka**); Gołąbki: mięso szynka wieprzowa 60g, kapusta włoska 30g, marchew 15g, ryż 10g, kasza manna 5g (**pszenica**), **jaja** 5g, mąka **pszenna** 2g, olej rzepakowy 5g, cebula 5g; koncentrat pomidorowy 2g 30%, przyprawy (w tym **gorczyca**); Surówka: ogórek kiszony 60g, (ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym **gorczyca**), substancja konserwująca: E202), marchew 15g, cebula 5g, oliwa z oliwek 2g;; Kompot: śliwki 40g; Winogrona 50g;
Podwieczorek	**Bułka z masłem, pomidorem, szczypiorkiem i serem żółtym, napój miodowo cytrynowy**	Bułka pszenna 25g (mąka **pszenna**, woda, drożdże, margaryna 70% tłuszczu, regulator kwasowości, barwnik (annato), sól, cukier, środek wypiekowy (mąka **pszenna**, emulgator E472e, enzymy, kwas askorbinowy E 300); masło 3g (**śmietanka**), pomidor 20g, szczypiorek, ser żółty 13g (**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych (**mleko**), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny); Napój: miód 5g, cytryna 5g;
CZWARTEK		
Śniadanie	**Chleb pełnoziarnisty z masłem, szynką z indyka, papryką i ogórkiem kiszonym, mleko waniliowe, banan**	Chleb pełnoziarnisty 45g (chleb pełnoziarnisty: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny **żytni**, **sezam**, płatki **owsiane**, śruta **sojowa**, drożdże, sól, zioła prowansalskie); masło 5g (**śmietanka**), szynka drobiowa 20g (mięso z fileta kurczaka 90%, woda, sól, skrobia, przyprawy, aromaty, substancja konserwująca (azotyn sodu); sok pomidorowy (sok z pomidorów 99%, sól 0,7%); papryka 20g, ogórek kiszony 20g (ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym **gorczyca**), substancja konserwująca: E202); Banan 50g; Mleko waniliowe: **mleko** 2% 150g, cukier waniliowy 1g (cukier trzcinowy, wanilia);
Obiad	**Zupa grochowa Ryż zapiekany z jabłkami i polewą jogurtową, kompot owocowy**	Zupa grochowa: marchew 35g, pietruszka15g, por 10g, **seler** 5g, ziemniaki 50g, groch 20g, , kiełbasa wieprzowo-wołowa 20g (mięso wieprzowo wołowe, sól, czosnek, pieprz, ze 100kg mięsa wyprodukowano 78,5kg. wyrobu gotowego), koper, natka, przyprawy (w tym **gorczyca**); Ryż zapiekany z jabłkami i polewą jogurtową: ryż 50g, jabłka 90g, jogurt 70g (**mleko** pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych), **mleko** 20g, miód 8g, rodzynki 4g (rodzynki, substancja konserwująca-**dwutlenek siarki**), masło 4g (**śmietanka**); Kompot: mieszanka owocowa25g;
Podwieczorek	**Pizzerinki z szynką, pieczarkami, papryką, kukurydzą i serem żółtym, napój migdałowy**	Pizzerinki: mąka **pszenna** 25g, drożdże 2,5g, olej rzepakowy 1g, przyprawy, szynka drobiowa 15g (mięso z fileta kurczaka 90%, woda, sól, skrobia, przyprawy, aromaty, substancja konserwująca (azotyn sodu); sok pomidorowy (sok z pomidorów 99%, sól 0,7%) ser żółty 15g (**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii **mlekowych** (**mleko**), podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny), pieczarki 10g, cebula 3g, kukurydza 2g, papryka 10g, ketchup 15g (pomidory, cukier trzcinowy, ocet jabłkowy, sól himalajska, przyprawy); Napój migdałowy 100ml (woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, wapń, emulgator lecytyny ze słonecznika, guma gellan, witamina B6, B12,D,E);

JADŁOSPIS ŻYWIENIOWY PRZEDSZKOLA PUBLICZNEGO
IM. JULIANA TUWIMA W KOWALI-STĘPOCINIE
02.11.2026 – 06.11.2026r.

PIĄTEK		
Śniadanie	**Bułka pszenna z masłem, pastą cynamonową, płatki ryżowe na mleku, herbata miętowa, winogron**	Bułka 50g: (mąka **pszenna**, woda, drożdże, margaryna 70% tłuszczu, regulator kwasowości, barwnik (annato), sól, cukier (2%), środek wypiekowy (mąka **pszenna**, emulgator E472e, enzymy, kwas askorbinowy E 300); masło 5g (**śmietanka**), Pasta cynamonowa: twaróg 25g (**mleko**, żywe kultury bakterii **mlekowych**), jabłko 10g, miód 2g, cynamon ; Płatki ryżowe na mleku: **mleko** 200ml, płatki ryżowe 15g (ryż); Herbata miętowa 1g Winogron 50g;
Obiad	**Zupa kalafiorowa z makaronem Kasza jaglana ryba pieczona po grecku z warzywami, woda z miętą i cytryną, pomarańcza**	Zupa kalafiorowa: marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, **seler** 5g, masło 2g (**śmietanka**), kalafior 50g, śmietana 12g (**śmietanka** 99,2%, skrobia, skrobie modyfikowane, substancje zagęszczające: (pektyna, guma guar), makaron pełnoziarnisty 10g (mąka makaronowa **pszenna** pełnoziarnista), koper, natka, przyprawy (w tym **gorczyca**); Kasza jaglana 40g; Ryba pieczona z warzywami po grecku: **ryba** miruna 70g, olej rzepakowy 10g, marchew 35g, pietruszka 15g, por 10g, cebula 5g, **seler**10g, koncentrat pomidorowy 30% 2g, przyprawy (w tym **gorczyca**); Woda z miętą i cytryną: woda 200ml, cytryna 3g, mięta świeża; Pomarańcza 50g;
Podwieczorek	**Koktajl owsiany z truskawkami, chrupki kukurydziane**	Koktajl owsiany z truskawkami: płatki owsiane 13g **(owies)**, **mleko** 85ml, truskawki mrożone 50g, miód 7g; Chrupki kukurydziane 10g (gryz **kukurydziany** 100%);

Kucharz: Intendent: Dyrektor:

DYREKTOR
Przedszkola Publicznego
im. Juliana Tuwima w Kowali-Stępocinie
mgr Anna Bąk

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makademia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki). Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.