JADŁOSPIS

Miejskie Przedszkole nr 17 im. Małego Księcia w Płocku

02–06 listopada 2026 • Dieta podstawowa

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 02.11	Kanapka z wędliną i warzywami: chleb mieszany (pszenno-żytni i wieloziarnisty), masło 82%, szynka szlachecka, sałata, pomidorki koktajlowe. Jabłko. Kakao ciemne na mleku 2%. **Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9, 10.**	**Zupa brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki.** Składniki: porcja rosołowa, liść laurowy, marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, brokuł, sól, ziele angielskie, pieprz. **II danie: smażone naleśniki z białym serem i serkiem homogenizowanym. Biała rzodkiew w słupkach.** Składniki: mąka typ 450, jajka, twaróg półtłusty, marchew, olej rzepakowy, mleko 2%, proszek do pieczenia, śmietana 18%, jogurt naturalny. **Kompot: gruszka, czarna porzeczka.** **Alergeny: 1, 3, 7, 9.**	**Kanapka z bułeczki pszennej i chleba żytniego z masłem 82%, hummusem z ciecierzycy i suszonych pomidorów z rzodkiewką (wyrób własny).** Składniki: ciecierzyca, pomidory suszone w oleju, sól, pieprz, czosnek. **Herbata czarna z miodem i cytryną.**
WTOREK 03.11	Kasza kukurydziana na gęsto z suszonymi śliwkami. Kalarepa. **Alergeny: 1, 7.**	**Zupa porowa z makaronem i natką pietruszki.** Składniki: porcja rosołowa, liść laurowy, marchew, pietruszka, por, seler, makaron świderki, śmietana 18%, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziele angielskie, natka pietruszki. **II danie: pieczony kotlet mielony, ziemniaki z koprem, buraczki na ciepło. Seler naciowy.** Składniki: łopatka, bułka tarta, ziemniaki, koper, jajka, sól, pieprz, czosnek, cebula, buraki. **Kompot: wiśnia, czarna porzeczka.** **Alergeny: 1, 3, 7, 9.**	**Maślanka naturalna do picia z borówką (wyrób własny) i biszkopty. Papryka w słupkach do chrupania.** **Alergeny: 1, 7,**
ŚRODA 04.11	Stół szwedzki: chleb mieszany (pszenny i razowy), bułeczka pszenna, masło 82%, sałata, ogórek zielony, papryka, kabanosy. Gruszka. Kakao ciemne na mleku 2%. **Alergeny: 1, 3, 6, 7.**	**Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki – jarska.** Składniki: marchew, pietruszka, seler, por, pieprz, cebula, groch połówki, ziemniaki, ziele angielskie, liść laurowy. **II danie: makaron rurki durum z sosem z pieczonych warzyw** (papryka, cebula, pomidor, czosnek, zioła prowansalskie, oliwa). **Kalarepa w słupkach do chrupania.** **Kompot: jabłko, wiśnia.** **Alergeny: 1, 3, 7, 9.**	**Deserek z jogurtu naturalnego na gęsto z miodem, nasionami chia i musem brzoskwiniowym (wyrób własny). Papryka czerwona w słupkach.** **Alergeny: 1, 7,**
CZWARTEK 05.11	Kanapka z pieczywa mieszanego (chleb domowy pszenny, chleb żytni), bułka pszenna z masłem 82%, serek wiejski lekki z rzodkiewką. Winogron jasny. Napój roślinny wzbogacony wit. B12. **Alergeny: 1, 7.**	**Zupa krem z białych warzyw z grzankami pszennymi i natką pietruszki.** Składniki: porcja rosołowa, liść laurowy, marchew, pietruszka, por, pieprz, sól, kalafior, ziemniaki, seler, jogurt naturalny, czosnek, majeranek, masło 82%, bułka pszenna. **II danie: gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z ziemniakami i koprem, fasolka szparagowa z wody. Marchew w słupkach.** Składniki: kapusta biała, łopatka, jajka, sól, pieprz, natka pietruszki, marchew, ziemniaki, koper, przecier pomidorowy. **Kompot: czarna porzeczka z jabłkiem.** **Alergeny: 1, 3, 7, 9.**	**Gotowany ryż na mleku z musem z malin. Ogórek zielony w słupkach.** Składniki: ryż, mleko 2%, maliny. **Alergeny: 1, 7.**
PIĄTEK 06.11	Kanapka z serem żółtym i warzywami: chleb mieszany (pszenny, razowy ze słonecznikiem), bułka pszenna, masło 82%, ser żółty Gouda, sałata, rzodkiewka. Banan. Kawa mleczna INKA na mleku 2%. **Alergeny: 1, 7.**	**Zupa ziemniaczana z natką pietruszki – jarska.** Składniki: marchew, pietruszka, por, seler, natka, ziemniaki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. **II danie: pulpety z ryby w sosie paprykowym,** kasza gryczana niepalona, surówka z ogórka kiszonego i cebulki. Składniki: ryba miruna b/s, sól, pieprz, jajka, bułka tarta, mąka typ 450, olej rzepakowy, ogórek kiszony, kasza, marchew, cebula, papryka. **Kompot bez cukru: czerwona porzeczka, jabłko.** **Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9.**	**Batoniki owsiane z masłem orzechowym (wyrób własny). Ciepłe mleko 2%. Seler naciowy.** Składniki batoników: masło orzechowe, płatki owsiane pełnoziarniste. **Alergeny: 7, 1**

Alergeny według dokumentu źródłowego:
1 – zboża zawierające gluten; **3** – jaja; **4** – ryby; **6** – soja; **7** – mleko; **9** – seler; **10** – gorczyca (oraz produkty pochodne).

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

09-400 Płock, ul. Szymona Kossobudzkiego 12 • tel. 24 366 84 06 •
NIP: 7743135712 • Płock, 01.11.2026

Sporządził	Szef kuchni	Dyrektor
.....	.....	.....