

Przedszkole	Poniedziałek 26.01.2026 r.	wtorek 27.01.2026 r.	Środa 28.01.2026 r.	Czwartek 29.01.2026 r.	Piątek 30.01.2026 r.
śniadanie	Papryka czerwona 45g Sałata lodowa 5g .Płatki kukurydziane na mleku 200g (07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Płatki kukurydziane Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07) Bułka pszenny, Chleb żytni razowy, Masło ekstra .Parówka drobiowa 30g (04) Parówki, drobiowa .Ketchup 5g Ketchup Herbata rooibos 150g Herbata Rooibos, przygotowana	Ogórek świeży 50g .Zupa mleczna z makaronem, miodem i bananem 200g (01, 03, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Woda, Banan, Makaron, Miód pszczeni Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07) Bułka pszenny, Chleb żytni razowy, Masło ekstra .Pasta drobiowa z marchewką 15g mięsa z kurczaka, marchewki, natka pietruszki, serek śmietankowy .Ser gouda 10g (07) Ser żółty, gouda .Herbata z melisy 151g Woda, .Herbata melisa	Pomidor 55g .zupka mleczna z zacierką 200g (01, 03, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, zacierka Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07) Bułka pszenny, Chleb żytni razowy, Masło ekstra .Szynka biesiadna 10g Szynka biesiadna .Paszтет drobiowy z cukinią 15g Cukinia, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Przecier pomidorowy, Kasza jaglana, Pietruszka, korzeń, Por, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek .Herbata z cytryną 151g Woda, .Herbata, cytryna	Ogórek świeży 50g .Ryż na mleku 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, ryż .Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Chleb żytni razowy, Bułka pszenny, Masło ekstra .Polędwica z indyka 15g Polędwica z indyka .Ser żółty salami 10g Ser, salami .Herbata owocowa 150g Woda, Herbata owocowa	Ogórek świeży 50g .Ryż na mleku 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, ryż Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07) Bułka pszenny, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Twarożek (30g) 7 , Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, miód Dżem (15g) Dżem, niskosłodzony, porzeczkowy, .Herbata owocowa 150g Woda, Herbata owocowa
Zupa	_Zupa wielowarzywna z kapustą białą i ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml (09) Kapusta biała, Kalafior, .Ziemniaki, Woda, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Cebula,	.Zupa chrzanowa z ziemniakami i kielbasą z kurczaka na wyw.mięs-warzywnym 250ml (01, 07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Zakwas z mąki pszennej na barszcz biały, .Kielbasa delikatesowa z kurczaka, Marchew, Śmietana,	Zupa brokułowa z ziemniakami i kawałkami mięsa drobiowego na wywarze warzywnym 250ml (01, 03, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, , Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Seler	.Zupa fasolowa z ziemniakami na wyw. warzywnym 250ml (09) Woda, Ziemniaki, średnio, fasola, mrożona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka	.Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml (09) Woda, Buraki, .Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka

	Pietruszka, liście (natka pietruszki), Por, Olej rzepakowy, Czosnek Pieczywo mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy, ,	18% tłuszczu, Cebula, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Czosnek, chrzan Pieczywo mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy, ,	korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieczywo mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	pietruszki), Olej rzepakowy Pieczywo mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	pietruszki), Czosnek, Sok z cytryny Pieczywo mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,,
II Danie	Pyzy z mięsem i masłem (200g) (01, 03, 07, 09) Wieprzowina, łopatka, Cebula, Mąka ziemniaczana, wołowina, olej rzepakowy, warzywa suszone (marchew, pietruszka por), mąka ryżowa _Surówka z kapusty pekińskiej 70g Kapusta pekińska, Papryka, Cebula, Majonez, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sok z cytryny .Kompot wieloowocowy 200g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	_potrawka z kurczaka z warzywami 100g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchewka, pietruszka, cebula _Kasza kuskus z oliwą 120g Woda, kasza kuskus, Oliwa z oliwek .surówka z ogórka konserwowego 70g (07) Ogórek konserwowy, marchew, cebula, olej rzepakowy .Kompot wieloowocowy 120g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Zrazy wieprzowe mielone z cebulką i sosem pieczeniowym (50g/30g) Wieprzowina, łopatka, Bułka kajzerka, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Cebula, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Koper ogrodowy _Puree ziemniaczane z masłem 130g (07) Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Masło ekstra .Surówka z marchewki i jabłka (03,07) 70 g Marchew, Jabłko, Majonez, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sok z cytryny .Kompot wieloowocowy 200g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	.Makaron z twarożkiem i truskawkami 199g (01, 03, 07) Woda, Makaron dwujajeczny, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Truskawki, Śmietana, 18% tłuszczu, Masło ekstra .Kremowa polewa śmietanowo - jogurtowa 50g (07) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Śmietana, 30% tłuszczu .Kompot wieloowocowy 200g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	_Paluszki rybne z pieca - wyrób własny 70g (01, 03, 04, 10) .Miruna, świeża, filet bez skóry, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Bułka tarta Sok z cytryny .Ziemniaki z wody z oliwą 120g Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek surówka z kapusty kiszonej (70g), Kapusta biała, kiszona, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Cytryna, Sok z cytryny .Kompot wieloowocowy 200g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone

podwieczorek	. Budyń waniliowy z borówkami (150g) (03, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Skrobia ziemniaczana, Żółtko jaja kurzego, Cukier, proszek, cukier waniliowy .chrupek kukurydziany 5g .chrupek kukurydziany	.Murzynek z gruszką 60g (01,03,07) Gruszka, Mąka pszenna, typ 500, masło ekstra, jajka kurze całe, cukier, cukier waniliowy, Kakao 16%,	.Mleczna galaretka z musem owocowym 200g (07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Galaretka owocowa, w proszku , Maliny, mrożone, Truskawki, mrożone .Herbatniki 5g (01, 03, 07) Herbatniki	owoc 50g Koperty z ciasta francuskiego z mięsem i warzywami (50g) 1,3,7, Ciasto francuskie, Wieprzowina, łopatka, Ciasto Francuskie, Fresh , Jaja kurze całe ,koncentrat pomidorowy, ser mozzarella, w kostce, cukinia, papryka,	Kisiel truskawkowy z jabłkiem 119g Woda, truskawka, mrożone, jabłko, Mąka ziemniaczana, Cytryna, Cukier .Bułka wrocławska z masłem 34g (01, 03, 07) .Bułka wrocławska, Masło ekstra
suma	E: 958.9 , B: 31.57 , T: 34.78 , W: 136.89	E: 1009,86 B: 38,85 , T: 41.89 , W: 127.51 ,	E: 933.59 , B: 33.68 , T: 33.59 , W: 130.94	E: 953.99 , B: 37.45 , T: 32.15 , W: 135.71	E: 907.02 B: 38.45 , T: 39.69 , W: 104.84 ,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasionasezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (powyżej); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis do stosowania w sezonie letnim 2025r. (licencja produktu). Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o.