

## JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

| posiłek<br>potrawa/składnik | ilość | j.m. | alergeny |
|-----------------------------|-------|------|----------|
|-----------------------------|-------|------|----------|

## poniedziałek, 26 stycznia 2026

|                                                            |          |                                    |  |
|------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|--|
| ► <b>Śniadanie</b>                                         |          |                                    |  |
| • Płatki kukurydziane z mlekiem                            | 1 x 200g | Mleko                              |  |
| • Śliwki suszone                                           | 20 g     |                                    |  |
| • Rodzynki suszone                                         | 20 g     |                                    |  |
| • Banan                                                    | 70 g     |                                    |  |
| • Orzechy włoskie                                          | 10 g     | Orzechy, Orzeszki ziemne           |  |
| • Herbata owocowa zimowa                                   | 1 x 200g |                                    |  |
| ► <b>Obiad</b>                                             |          |                                    |  |
| • Zupa krem z dyni z grzankami                             | 1 x 250g | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko |  |
| • Pieczeń z polędwiczki wieprzowej w sosie                 | 1 x 100g | Zboża zawierające gluten           |  |
| • Kasza gryczana prażona                                   | 1 x 100g |                                    |  |
| • Surówka z marchwi                                        | 60 g     |                                    |  |
| • Kompot z owoców mieszanych                               | 1 x 200g |                                    |  |
| ► <b>Podwieczorek</b>                                      |          |                                    |  |
| • Jogurt naturalny z wiórkami kokosowymi i musem jabłkowym | 1 x 110g | Mleko                              |  |
| • Chrupki kukurydziane                                     | 20 g     |                                    |  |

## wtorek, 27 stycznia 2026

|                                         |             |                                    |  |
|-----------------------------------------|-------------|------------------------------------|--|
| ► <b>Śniadanie</b>                      |             |                                    |  |
| • Chleb orkiszowy                       | 60 g        | Zboża zawierające gluten           |  |
| • Masło ekstra 82% tł                   | 7 g         | Mleko                              |  |
| • Szynka wiejska                        | 15 g        |                                    |  |
| • Jajko gotowane na twardo              | 0,3 x 1szt. | Jaja                               |  |
| • Ser mozzarella                        | 15 g        | Mleko                              |  |
| • Ogórek                                | 20 g        |                                    |  |
| • Pomidor malinowy                      | 20 g        |                                    |  |
| • Roszponka                             | 3 g         |                                    |  |
| • Kawa zbożowa na mleku                 | 1 x 200g    | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko |  |
| ► <b>Obiad</b>                          |             |                                    |  |
| • Zupa ryżowa                           | 1 x 250g    |                                    |  |
| • Pałka z kurczaka pieczona             | 1 x 120g    |                                    |  |
| • Ziemniaki ćwiartki                    | 1 x 140g    |                                    |  |
| • Surówka z kapusty                     | 60 g        |                                    |  |
| • Woda mineralna 5l                     | 200 g       |                                    |  |
| ► <b>Podwieczorek</b>                   |             |                                    |  |
| • Ryż / Kaszka na mleku z owocem Mirlam | 1 szt.      | Mleko                              |  |
| • Biskopity                             | 10 g        | Zboża zawierające gluten,<br>Jaja  |  |
| • Jabłko                                | 60 g        |                                    |  |

## środa, 28 stycznia 2026

## JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

| posiłek<br>potrawa/składnik                                                            | ilość    | j.m. | alergeny                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|--------------------------|
| ► Śniadanie                                                                            |          |      |                          |
| • Rogal/bułka                                                                          | 1 szt.   |      | Zboża zawierające gluten |
| • Serek homogenizowany waniliowy                                                       | 1 szt.   |      | Mleko                    |
| • Winogrona bezpestkowe                                                                | 45 g     |      |                          |
| • Mleko na gorąco                                                                      | 1 x 200g |      | Mleko                    |
| ► Obiad                                                                                |          |      |                          |
| • Barszcz ukraiński z fasolką i ziemniakami                                            | 1 x 250g |      | Mleko, Seler             |
| • Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą, kukurydzą i ogórkiem kiszonym z serem mozzarella | 1 x 150g |      | Mleko                    |
| • Kompot z owoców mieszanych                                                           | 1 x 200g |      |                          |
| ► Podwieczorek                                                                         |          |      |                          |
| • Babka/ciasto marchewkowe                                                             | 50 g     |      | Zboża zawierające gluten |
| • Jogurt pitny                                                                         | 120 g    |      | Mleko                    |
| • Gruszka konferencja                                                                  | 50 g     |      |                          |

## czwartek, 29 stycznia 2026

|                                                             |          |  |                          |
|-------------------------------------------------------------|----------|--|--------------------------|
| ► Śniadanie                                                 |          |  |                          |
| • Chleb pszenno-żytni                                       | 50 g     |  | Zboża zawierające gluten |
| • Masło ekstra 82% tł                                       | 8 g      |  | Mleko                    |
| • Łosoś wędzony                                             | 20 g     |  | Ryby                     |
| • Ser żółty Gouda                                           | 20 g     |  | Mleko                    |
| • Rzodkiewka                                                | 20 g     |  |                          |
| • Pomidorki koktajlowe                                      | 20 g     |  |                          |
| • Kiełki                                                    | 3 g      |  |                          |
| • Kakao na mleku                                            | 1 x 200g |  | Mleko                    |
| ► Obiad                                                     |          |  |                          |
| • Zupa krem z zielonego groszku i soczewicy z pestkami dyni | 1 x 250g |  | Mleko                    |
| • Makaron świderki z mięsem mielonym w sosie bolognese      | 1 x 200g |  | Zboża zawierające gluten |
| • Lemoniada                                                 | 1 x 200g |  |                          |
| ► Podwieczorek                                              |          |  |                          |
| • Wafle ryżowe naturalne                                    | 20 g     |  |                          |
| • Krem kakaowy vege                                         | 10 g     |  |                          |
| • Napój owsiany                                             | 100 g    |  | Zboża zawierające gluten |
| • Melon                                                     | 120 g    |  |                          |

## piątek, 30 stycznia 2026

|                       |      |  |                          |
|-----------------------|------|--|--------------------------|
| ► Śniadanie           |      |  |                          |
| • Chleb pełen ziaren  | 60 g |  | Zboża zawierające gluten |
| • Masło ekstra 82% tł | 8 g  |  | Mleko                    |
| • Parówki z szynki    | 40 g |  |                          |
| • Ogórek              | 20 g |  |                          |

# JADŁOSPIS

dzieci przedszkole

| posiłek<br>potrawa/składnik                                                                                                                                        | ilość                          | j.m. | alergeny                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Papryka czerwona</li> <li>Kawa zbożowa na mleku</li> </ul>                                                                  | 20 g<br>1 x 200g               |      | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko                                         |
| ► <b>Obiad</b>                                                                                                                                                     |                                |      |                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa tajska z krewetkami</li> <li>Kopytka z białym serem i sosem malinowym</li> <li>Sok owocowo - warzywny 200ml</li> </ul> | 1 x 200g<br>1 x 170g<br>1 szt. |      | Skorupiaki, Mleko, Ryby,<br>Mięczaki<br>Zboża zawierające gluten,<br>Mleko |
| ► <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                              |                                |      |                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo chrupkie</li> <li>Pasztet sojowy</li> <li>Warzywa w słupkach</li> </ul>                                            | 20 g<br>15 g<br>1 x 40g        |      | Zboża zawierające gluten<br>Soja<br>Seler                                  |