

## JADŁOSPIS

przedszkole

| posiłek<br>potrawa/składnik | ilość | j.m. | alergeny | Wartość energetyczna |      |
|-----------------------------|-------|------|----------|----------------------|------|
|                             |       |      |          | [kcal]               | [kJ] |

## poniedziałek, 5 stycznia 2026

662 0

|                               |          |                                           |     |   |
|-------------------------------|----------|-------------------------------------------|-----|---|
| ▶ śniadanie                   |          |                                           | 153 | 0 |
| • kanapka z masłem            | 1 x 40g  | Zboża zawierające gluten, Mleko           | 123 | 0 |
| • serek homogenizowany        | 30 g     | Mleko                                     | 30  |   |
| • herbata owocowa             | 1 x 200g |                                           | 0   | 0 |
| ▶ podwieczorek                |          |                                           | 40  | 0 |
| • jabłka                      | 70 g     |                                           | 40  |   |
| ▶ obiad / I danie             |          |                                           | 170 | 0 |
| • zupa ziemniaczana zabieleną | 1 x 300g | Mleko, Seler                              | 170 | 0 |
| ▶ obiad / II danie            |          |                                           | 299 | 0 |
| • kasza orkiszowa             | 50 g     | Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca | 170 |   |
| • gulasz wieprzowy            | 1 x 100g |                                           | 115 | 0 |
| • ogórek kiszony              | 50 g     |                                           | 6   |   |
| • kompot wieloowocowy         | 1 x 200g |                                           | 8   | 0 |

## środa, 7 stycznia 2026

761 0

|                                          |          |                                 |     |   |
|------------------------------------------|----------|---------------------------------|-----|---|
| ▶ śniadanie                              |          |                                 | 205 | 0 |
| ● kanapka z masłem i szynką              | 1 x 80g  | Zboża zawierające gluten, Mleko | 197 | 0 |
| ● papryka czerwona                       | 20 g     |                                 | 5   |   |
| ● rzodkiewka                             | 20 g     |                                 | 3   |   |
| ● herbata z cytryną                      | 1 x 200g |                                 | 0   | 0 |
| ▶ podwieczorek                           |          |                                 | 62  | 0 |
| ● banany                                 | 70 g     |                                 | 62  |   |
| ▶ obiad / I danie                        |          |                                 | 139 | 0 |
| ● zupa pomidorowa z ryżem                | 1 x 250g | Mleko, Seler                    | 139 | 0 |
| ▶ obiad / II danie                       |          |                                 | 355 | 0 |
| ● ziemniaki gotowane                     | 1 x 80g  |                                 | 77  | 0 |
| ● karczek pieczony                       | 1 x 80g  |                                 | 213 | 0 |
| ● surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem | 1 x 80g  |                                 | 57  | 0 |
| ● kompot wieloowocowy                    | 1 x 200g |                                 | 8   | 0 |

## czwartek, 8 stycznia 2026

901 0

|                                 |          |                                       |     |   |
|---------------------------------|----------|---------------------------------------|-----|---|
| ▶ śniadanie                     |          |                                       | 401 | 0 |
| ● bułka z masłem i jajkiem      | 1 x 100g | Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja | 286 | 0 |
| ● ogórek zielony                | 20 g     |                                       | 3   |   |
| ● kakao z mlekiem               | 1 x 200g | Mleko                                 | 112 | 0 |
| ▶ podwieczorek                  |          |                                       | 104 | 0 |
| ● mus owocowy                   | 150 g    |                                       | 104 |   |
| ▶ obiad / I danie               |          |                                       | 177 | 0 |
| ● zupa buraczkowa z ziemniakami | 1 x 300g | Mleko, Seler                          | 177 | 0 |
| ▶ obiad / II danie              |          |                                       | 219 | 0 |
| ● makaron z serem               | 1 x 120g | Zboża zawierające gluten, Mleko       | 211 | 0 |

# JADŁOSPIS

przedszkole

| posiłek<br>potrawa/składnik | ilość    | j.m. | alergeny | Wartość energetyczna |      |
|-----------------------------|----------|------|----------|----------------------|------|
|                             |          |      |          | [kcal]               | [kJ] |
| • kompot wieloowocowy       | 1 x 200g |      |          | 8                    | 0    |

piątek, 9 stycznia 2026

895 0

|                                           |          |                                       |  |     |   |
|-------------------------------------------|----------|---------------------------------------|--|-----|---|
| ▶ <b>śniadanie</b>                        |          |                                       |  | 195 | 0 |
| • kanapka z masłem i pasztetem z kurczaka | 1 x 80g  | Zboża zawierające gluten, Mleko       |  | 191 | 0 |
| • pomidory                                | 20 g     |                                       |  | 4   |   |
| • herbata owocowa                         | 1 x 200g |                                       |  | 0   | 0 |
| ▶ <b>podwieczorek</b>                     |          |                                       |  | 43  | 0 |
| • kiwi                                    | 70 g     |                                       |  | 43  |   |
| ▶ <b>obiad / I danie</b>                  |          |                                       |  | 377 | 0 |
| • zalewajka z ziemniakami                 | 1 x 250g | Mleko                                 |  | 377 | 0 |
| ▶ <b>obiad / II danie</b>                 |          |                                       |  | 280 | 0 |
| • parowce z polewą jogurtową              | 1 x 200g | Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja |  | 272 | 0 |
| • kompot wieloowocowy                     | 1 x 200g |                                       |  | 8   | 0 |