

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

DATA: 02.02.2026– 06.02.2026

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 1131 kcal Białko: 36.05 g Tłuszcz: 35.33 g Węglowodany ogółem: 166.76 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek poznański z bazylią 7, polędwica miodowa, herbata owocowa z goździkami bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa z fasoli szparagowej żółtej i ryżu na wywarze warzywnym 9	Spaghetti Bolognese z mięskiem mieszanym, marchewką i natką pietruszki z serem żółtym 1,7 woda niegazowana	Jabłko, biszkopciki 1,3
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, serek wegański z bazylią 8		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: spaghetti bezglutenowe z mięskiem mieszanym, marchewką, natką pietruszki i serem żółtym 7 B/mlecz.: Spaghetti z mięskiem mieszanym, marchewką, natką pietruszki i serem wegańskim 1,8	B/glut.: biszkopci b/glutenowe 3 B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1083 kcal Białko: 35.0 g Tłuszcz: 44.55 g Węglowodany ogółem: 131.79 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta brokułowa z jajkiem 3, kiełbasa krakowska 9,10, ogórek kiszony, herbata rooibos bez cukru	Owoc sezonowy	Lekka zupa jarzynowa z ziemniakami i dodatkiem jarmużu na wywarze warzywnym z bazylią 9	Duszona łopatka w sosie własnym, kasza jęczmienna na sypko 1, mix warzyw na parze, woda niegazowana	Koktajl na kefirze z wiśniami z płatkami kukurydzianymi 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: kasza gryczana na sypko B/mlecz.: -	B/glut.: B/mlecz.: koktajl na napoju roślinnym*
Środa	Energia: 1159 kcal Białko: 43.51 g Tłuszcz: 41.51 g Węglowodany ogółem: 149.91 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser Gouda 7, szynka gotowana 9,10, papryka czerwona, mix sałat, herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy	Krem kalafiorowy z lubczykiem na wywarze warzywnym 7,9	Mięsko drobiowe w warzywach, ryż paraboliczny na sypko, sos tzatziki z zielonym ogórkiem 7, woda niegazowana	Kisiel na ciepło z tartym jabłuszkiem
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser wegański 8		B/glut.: - B/mlecz.: krem ze śmietaną roślinną*,9	B/glut.: - B/mlecz.: sos na bazie jogurtu roślinnego*	B/glut.: B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1085 kcal Białko: 33.53 g Tłuszcz: 27.85 g Węglowodany ogółem: 172.56 g	Płatki jęczmienne z suszoną żurawiną na mleku 1,7,12, pieczywo żytnie 1, masło 7, powidła niskosłodzone 100%, herbata owoce leśne bez cukru	Owoc sezonowy	Rosolnik z ryżem i świeżymi ziołami na wywarze warzywnym 9	Paluszki rybne w panierce 1,3,4, ziemniaki gotowane na parze, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, woda niegazowana	Chałka z posypką z kruszonki 1,3,7, gruszka
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki bezglutenowe z suszoną żurawiną na mleku 7,12 B/mlecz.: masło roślinne typu wege, płatki jęczmienne z suszoną żurawiną na napoju roślinnym 1, *,12		B/glut.: B/mlecz.: -	B/glut.: paluszki rybne w panierce bezglutenowej 3,4 B/mlecz.:	B/glut.: chałka bezglutenowa z kruszonką bezglutenową 3,7 B/mlecz.: chałka na napoju roślinnym z masłem roślinnym typu wege 1, *
Piątek	Energia: 1186 kcal Białko: 38.33 g Tłuszcz: 38.03 g Węglowodany ogółem: 169.1 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko gotowane na twardo z sosem jogurtowo-majonezowym ze szczypiorkiem 3,7,9,10, szynka drobiowa, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsnym 1,9	Pancakes 1,3,7 z domowym sosem jogurtowo-owocowym 7, woda niegazowana	Przysmaki do chrupania z dipem ziołowym 8, chlebek wasa 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, jajko gotowane na twardo z majonezem 3,9,10		B/glut.: krupnik z kaszą jaglaną 9 B/mlecz.: -	B/glut.: pancakes na bazie mąki bezglutenowej z sosem 3,7 B/mlecz.: pancakes na bazie jogurtu i napoju roślinnego* z sosem na bazie jogurtu roślinnego 1, 3, *	B/glut.: chlebek bezglutenowy B/mlecz.: dip ziołowy na bazie jogurtu roślinnego*

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron jest bez jaj. *Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8

