

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 09.02.2026– 13.02.2026		
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1106 kcal Białko: 32.7 g Tłuszcz: 32.66 g Węglowodany ogółem: 166.75 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, twarożek 7, szynka z kotła 9,10, ogórek kiszony, herbata z melisy bez cukru	Banan, chlebek kukurydziany	Zupa jarzynowa z brukselką, kaszą jaglaną i mlekiem na wywarze mięsnym 7,9	Kluski śląskie 3 z okrasą, surówka Colesław 3,9,10 woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, twarożek wege 8 Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: zupa z napojem roślinnym*,9 Dieta wegetariańska: zupa jarzynowa z brukselką, kaszą jaglaną i mlekiem na wywarze warzywnym 7,9	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: kluski śląskie posypane twarogiem oraz polane masłem 3,7, surówka Colesław 3,9,10
Wtorek	Energia: 1019 kcal Białko: 29.16 g Tłuszcz: 30.65 g Węglowodany ogółem: 151.51 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek biały w plastrach 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100%, herbata owocowa bez cukru	Budyń śmietankowy na mleku z sosem wiśniowym 7	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami, cząbrem i koperkiem na wywarze warzywnym 9	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami korzennymi i ananase 9,10, ryż paraboliczny na sypko, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, serek wege 8 Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: budyń na napoju roślinnym z sosem wiśniowym * Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: tofu w sosie słodko-kwaśnym z warzywami korzennymi i ananase 6,9,10, ryż paraboliczny na sypko
Środa	Energia: 1025 kcal Białko: 36.24 g Tłuszcz: 34.3 g Węglowodany ogółem: 138.91 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko na twardo 3, majonez 3,9,10, ser Ementaler 7, sałata lodowa, zielony ogórek, herbata malinowa bez cukru	Smoothie bananowo- pomarańczowe 7, chrupki kukurydziane	Zupa pomidorowa z makaronem, śmietanką roślinną i bazylią na wywarze warzywnym 1, *,9	Kotlet mielony tradycyjny 1,3, ziemniaki gotowane na parze, surówka z kapusty kiszzonej, cebulki i natki pietruszki, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser żółty wege 8 Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: smoothie na napoju roślinnym* Dieta wegetariańska: -	B/glut.: zupa z makaronem b/glutenowym *,9 B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: kotlet mielony bezglutenowy 3 B/mlecz.: Dieta wegetariańska: kotlet sojowy 1,3,6,9, ziemniaki gotowane na parze, surówka z kapusty kiszzonej, cebulki i natki pietruszki
TŁUSTY CZWARTEK	Energia: 1103 kcal Białko: 40.47 g Tłuszcz: 40.29 g Węglowodany ogółem: 140.93 g	Kakao domowe 1,6,7, pieczywo żytnie 1, masło 7, pasta serowa z papryką 7, szynka drobiowa, herbata imbirowa bez cukru	TŁUSTY CZWARTEK PĄCZEK TRADYCYJNY 1,3,7	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 7,9	Wieprzowina z ziołami w sosie pieczeniowym, kasza Bulgur na sypko 1, surówka z czerwonej kapusty, marchewki i gruszki, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe 6,7 B/mlecz.: masło roślinne typu wege, kakao na napoju roślinnym 1,6, *, pasta z sera wege i czerwonej i papryki 8 Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: pączek bezglutenowy 3,7 B/mlecz.: pączek na napoju roślinnym* i maśle roślinnym ,1,3 Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: zupa ze śmietaną roślinną *,9 Dieta wegetariańska: -	B/glut.: kasza gryczana na sypko B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: gulasz warzywny z białą fasolą 9, kasza Bulgur na sypko 1, surówka z czerwonej kapusty, marchewki i gruszki
Piątek	Energia: 1127 kcal Białko: 39.41 g Tłuszcz: 32.05g Węglowodany ogółem: 167.9 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty 7, polędwica sopocka, mix papryk, herbata z pokrzywy bez cukru	Buleczki drożdżowe z warzywami i ziołami prowansalskimi 1	Kolorowy kociółek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem 9	Naleśniki z dodatkiem mąki graham z jabłkiem i cynamonem 1,3,5,6,7,8,9,10,11, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser wegański 8 Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: bułeczki bezglutenowe z warzywami i ziołami B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: kolorowy kociółek z tofu, ziemniakami i lubczykiem 6,9	B/glut.: naleśniki bezglutenowe z jabłkiem bez cynamonu 3,7 B/mlecz.: naleśniki na bazie napoju roślinnego*, z jabłkiem i cynamonem 1,3,5,6,8,9,10,11 Dieta wegetariańska: -

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisach 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

