

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE 12.01.2026-16.01.2026

|              | Kaloryczność                                                                                                          | ŚNIADANIE                                                                                                                                                            | PODWIECZOREK                                                            | OBIAD                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | Energia: <b>1073 kcal</b><br>Białko: <b>45.26 g</b><br>Tłuszcz: <b>36.7 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>138.36 g</b>  | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta pomidorowa z ziołami, szynka ziołowa pieczona 9,10, ogórek kiszony, herbata owoce lasu bez cukru                  | Gruszka, wafle ryżowe                                                   | Delikatny żurek z kielbaską drobiową, ziemniakami i majerankiem na wywarze mięsnym 1,3,5,6,7,9,10                                                                            | Makaron świderki w sosie pomidorowym z bazylią i mozzarellą 1,7, woda niegazowana                                                                                |
|              |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna                                                                                            | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b>                                     | <b>B/glut.:</b> delikatny żurek bezglutenowy z kielbaską i ziemniakami bez majeranku 9,10<br><b>B/mlecz.:</b> delikatny żurek z kielbaską i ziemniakami bez majeranku 1,9,10 | <b>B/glut.:</b> makaron b/glutenowy w sosie pomidorowym z bazylią i mozzarellą 7<br><b>B/mlecz.:</b> makaron w sosie pomidorowym z bazylią i serem wegańskim 1,8 |
| Wtorek       | Energia: <b>1098 kcal</b><br>Białko: <b>45.87 g</b><br>Tłuszcz: <b>29.91 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>157.27 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z makreli z jajkami i ze szczypiorkiem 3,4,9,10, szynka drobiowa 9,10, ogórek zielony, herbata malinowa bez cukru | Smoothie bananowo brzoskwińowe ze szpinakiem 7, chrupki kukurydziane    | Zupa pomidorowa z ryżem, mlekiem i bazylią na wywarze warzywnym 7,9                                                                                                          | Sznyceł drobiowy 1,3, ziemniaki gotowane na parze, buraczki z jabłkiem, woda niegazowana                                                                         |
|              |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna                                                                                            | <b>B/glut.:</b> -<br><b>B/mlecz.:</b> smoothie na napoju roślinnym*     | <b>B/glut.:</b> -<br><b>B/mlecz.:</b> zupa pomidorowa z ryżem i napojem roślinnym*9                                                                                          | <b>B/glut.:</b> sznyceł drobiowy bezglutenowy 3<br><b>B/mlecz.:</b>                                                                                              |
| Środa        | Energia: <b>1064 kcal</b><br>Białko: <b>38.12 g</b><br>Tłuszcz: <b>46.7 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>117.6 g</b>   | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, parówki z szynki 90% 9,10, ketchup 9, ser żółty Ementaler 7, mix sałat, oliwki, herbata z pokrzywy bez cukru            | Kisiel owocowy na naturalnym soku, podplomyki 1                         | Zupa kalafiorowa z zacierką i mlekiem na wywarze warzywnym 1,3,7,9                                                                                                           | Filet z indyka gotowany na parze w ziołach na bazie warzyw, ryż paraboliczny na sypko, sos tzatziki z zielonym ogórkiem 7, woda niegazowana                      |
|              |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, ser wegański 8                                                                            | <b>B/glut.:</b> podplomyki bezglutenowe<br><b>B/mlecz.:</b>             | <b>B/glut.:</b> zupa z zacierką b/glutenową 3,7,9<br><b>B/mlecz.:</b> zupa z napojem roślinnym*1,3,9                                                                         | <b>B/glut.:</b> -<br><b>B/mlecz.:</b> sos na bazie jogurtu roślinnego*                                                                                           |
| Czwartek     | Energia: <b>1021 kcal</b><br>Białko: <b>34.04 g</b><br>Tłuszcz: <b>25.81 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>159.65 g</b> | Kakao na mleku 1,6,7, pieczywo mieszane 1, masło 7 dżem niskosłodzony 100%, serek biały kremowy 7, herbata żurawinowa bez cukru                                      | Jabłko, andruty 1                                                       | Krem marchewkowy na wywarze mięsnym z grzankami 1,9                                                                                                                          | Strogonow wieprzowy, kasza jęczmienna na sypko 1, surówka Ciesla 3,9,10 woda niegazowana                                                                         |
|              |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe na mleku 6,7<br><b>B/mlecz.:</b> kakao na napoju roślinnym* 1,6, margaryna roślinna, serek wegański 8         | <b>B/glut.:</b> andruty bezglutenowe<br><b>B/mlecz.:</b>                | <b>B/glut.:</b> krem z grzankami b/glutenowymi 9<br><b>B/mlecz.:</b>                                                                                                         | <b>B/glut.:</b> kasza gryczana na sypko<br><b>B/mlecz.:</b> -                                                                                                    |
| Piątek       | Energia: <b>1090 kcal</b><br>Białko: <b>32.51 g</b><br>Tłuszcz: <b>40.3 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>145.96 g</b>  | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, domowa sałatka jarzynowa 3,9,10, kurczak pieczony, herbata rooibos bez cukru                                            | Pizzerinki z warzywami - wyrób własny 1                                 | Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i oregano na wywarze mięsnym 9                                                                                                      | Pyzy drożdżowe na parze z sosem waniliowo-truskawkowym 1,3,7, woda niegazowana                                                                                   |
|              |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna                                                                                            | <b>B/glut.:</b> pizzerinki bezglutenowe z warzywami<br><b>B/mlecz.:</b> | <b>B/glut.:</b> -<br><b>B/mlecz.:</b> -                                                                                                                                      | <b>B/glut.:</b> pyzy bezglutenowe 3,7<br><b>B/mlecz.:</b> pyzy na bazie napoju roślinnego z sosem na bazie jogurtu roślinnego 1,3, *                             |

Liczba 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



Symfonia smaków catering – [www.symfonia-smakow.pl](http://www.symfonia-smakow.pl)