

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 02.02.2026– 06.02.2026		
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1081 kcal Białko: 35.65 g Tłuszcz: 34.93 g Węglowodany ogółem: 154.66 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek poznański z bazylią 7, poledwica miodowa, herbata owocowa z goździkami bez cukru	Jabłko, biszkopeciki 1,3	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
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, serek wegański z bazylią 8 Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: biszkopty b/glutenowe 3 B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: -	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 Dieta wegetariańska: Spaghetti z ciecierzycą, marchewką i natką pietruszki z serem żółtym 1,7
Wtorek	Energia: 1033 kcal Białko: 34.6 g Tłuszcz: 44.15 g Węglowodany ogółem: 119.69 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta brokułowa z jajkiem 3, kielbasa krakowska 9,10, ogórek kiszony, herbata rooibos bez cukru	Koktajl na kefirze z wiśniami z płatkami kukurydzianymi 7	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
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: kielbasa roślinna 1,6,10	B/glut.: B/mlecz.: koktajl na napoju roślinnym* Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: -	B/glut.: kasza gryczana na sypko B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: kotlecik z soczewicy 1,3,9, kasza jęczmienna na sypko 1, mix warzyw na parze
Środa	Energia: 1109 kcal Białko: 43.11 g Tłuszcz: 41.11 g Węglowodany ogółem: 136.91 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser Gouda 7, szynka gotowana 9,10, papryka czerwona, mix sałat, herbata z melisy bez cukru	Kisiel na ciepło z tartym jabłuszkiem	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
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser wegański 8 Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: krem ze śmietaną roślinną*,9 Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: sos na bazie jogurtu roślinnego* Dieta wegetariańska: tofu w warzywach 6,9, ryż paraboliczny na sypko, sos tzatziki z zielonym ogórkiem 7
Czwartek	Energia: 1035 kcal Białko: 33.13 g Tłuszcz: 27.45 g Węglowodany ogółem: 160.46 g	Płatki jęczmienne z suszoną żurawiną na mleku 1,7,12, pieczywo żytnie 1, masło 7, powidła niskosłodzone 100%, herbata owoce leśne bez cukru	Chałka z posypką z kruszonki 1,3,7, gruszka	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
		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 Dieta wegetariańska:	B/glut.: chałka bezglutenowa z kruszonką bezglutenową 3,7 B/mlecz.: chałka na napoju roślinnym z masłem roślinnym typu wege 1, * Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: -	B/glut.: paluszki rybne w panierce bezglutenowej 3,4 B/mlecz.: Dieta wegetariańska: jajko sadzone 3, ziemniaki gotowane na parze, surówka z kiszonej kapusty z marchewką
Piątek	Energia: 1136 kcal Białko: 37.93 g Tłuszcz: 37.63 g Węglowodany ogółem: 157 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	Przysmaki do chrupania z dipem ziołowym 8, chlebek wasa 1	Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsny 1,9	Pancakes 1,3,7 z domowym sosem jogurtowo-owocowym 7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, jajko gotowane na twardo z majonezem 3,9,10 Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: chlebek bezglutenowy B/mlecz.: dip ziołowy na bazie jogurtu roślinnego* Dieta wegetariańska: -	B/glut.: krupnik z kaszą jaglaną 9 B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: -	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, * Dieta wegetariańska: -

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

