

JADŁOSPIS dekadowy od 12.01.2026 do 23.01.2026

Dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1000-1400 kcal na dobę

Data	Śniadanie 20-25% energii godz.8.30	II danie 30-35% energii godz. 11.30	Zupa +deser 15 % energii godz.14.30
12.01.26	Owsianka na mleku 250ml, bułka 30g z twarogiem, szczypiorkiem, rzodkiewką, ogórek kiszony, herbata z dzikiej róży z miodem i cytryną 200ml, jabłko 1/2szt	Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie bolońskim 60g/50ml, brokuły z oliwą z oliwek 60g, kompot z czarnej porzeczki 250ml	Zupa z cukini ziemniakami (seler,mleko)250ml, Kisiel z wiśni 150ml , biszkopt (gluten pszenny, jaja, mleko) 1 szt,
13.01.26	Płatki jaglane z rodzynkami i cynamonem na mleku 250ml, chleb (pszemica, żyto) 30g, pasta jajeczno-chrzanova 20g,zieloną sałatą, papryką, ogórek kiszony, herbata rooibos z cytryną 200ml, mandarynka	Ziemniaki z koperkiem 130g, miruna w panierce 80g, surówka z kiszzonej kapusty 60g, kompot wiśniowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko, pszenica) 250ml. Kremowy serek z truskawkami 100g, pieczywo chrupkie pełnoziarniste 1szt
14.01.26	Kakao na mleku 200ml, stół szwedzki: pieczywo jasne i ciemne 60g, z masłem 8g, jajko, ser żółty, szynka, konfitura wisniowa bez cukru, sałata, kielki, rzodkiewka, papryka, ogórek kiszony herbata zielona z miodem i cytryną 200ml	Indyk w sosie 60g/50ml, kasza gryczana 130g, surówka z sałaty lodowej, pomarańczy i jabłka (mleko) 60g, kompot owocowy (rabarbar,porzeczka,agrest) 250ml	Zupa krem z dyni z pestkami dyni i zieloną (seler) 250ml . Koktajl (mleko)z jagodami i chia,150ml sucharki 1 szt
15.01.26	Kawa Inka na mleku 200ml, chleb orkiszowy 60g, z masłem 8g, papryka, kielki, ogórek kiszony 15g, parówki z ketchupem, herbata żurawinowa z miodem i cytryną 200ml	Pampuchy , polewa z jogurtu naturalnego z malinami 180g/50ml , warzywa do chrupania: marchewka, papryka, kalarepka 30g, kompot owocowy 250ml	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami i zieloną (seler) 250ml. Tosty z szynką i serem, mandarynka
16.01.26	Płatki kukurydżiane na mleku 250 ml, chleb razowy (pszemica, żyto) 30g z masłem, serem żółtym (mleko)20g, pomidor, ogórek, szczypiorek herbata z lipy z miodem i cytryną 200ml	Ziemniaki z koperkiem 130g, kotlet schabowy 60g, surówka z czerwonej kapusty i suszonymi śliwkami 60g, kompot z porzeczki czarnej 250ml	Zupa grysikowa na rosole (seler,grysik-pszemica)250ml, muffinki marchewkowe z żurawiną 1 szt (jaja,mąka pszenna, pdp,) jabłka

19	Kakao (Kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 10-12%/regulator kwasowości, węglan potasu) na mleku 200ml, chleb mieszaný (mąka razowa, pszena, żytnia, woda, drożdże, ziarna słonecznika, sól) 60g z masłem (mleko) 8g, szynką (mięso wieprzowe, przyprawy) 20g, papryka, ogórek kiszony, szczypiorek 15g, herbata truskawka z poziomką 200ml z miodem i cytryną	Risotto z warzywami (ryż, marchew, cukinia, papryka, pieczarki, cebula, przyprawy, oliwa), kompot z wiśni (woda, wiśnie mrożone, cukier) 250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (woda, włoszczyzna (sele), szczaw kons. (szczaw ukwaszony, sól), jajka, mleko,) 250ml, Sałatka owocowa z bitą śmietaną (mleko) (kiwi, pomarańcza, gruszka) 150g
20	Plątki ryżowe na mleku 250ml z , chleb orkiszowy (mąka pszenna, orkiszowa, woda, drożdże, sól) 30g z masłem, jajkiem 20g, szczypiorkiem, rzodkiewką, ogórek kiszony 15g, herbata rumiankowa z miodem 200ml	Pulpety (topańka wieprzowa, jajka, bułka-maka pszenna, drożdże, sól) w sosie 60g/50ml , kasza gryczana 130g, buraczki zasmażane 60g, kompot (porzeczka, agrest, rabarbar) 250ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 250ml (woda, kapusta kiszona, włoszczyzna, (sele), ziemniaki, natka pietruszki) Banany
21	Kawa (jęczmień, żyto, cykoria,) z mlekiem 200ml, stół szwedzki: pieczywo jasne i ciemne(mąka pszenna, żytnia, Graham, woda, drożdże, sól) 60g, z masłem (mleko) 8g, jajko , serek truskawkowy (mleko, truskawki mrożone, cukier), szynka (szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, subst.kons. azotyn sodu), szczypiorek, rzodkiewka, papryka, ogórek kiszony Herbata z lipy z miodem i cytryną 200ml	Ziemniaki z koperką 130g, paluszki rybne (mintaj, czarniak, morszczuk,, mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, sól, drożdże, przyprawy) 60g, surówka coleslaw (kapusta biała, cebula, marchewka, jogurt naturalny (mleko), majonez (olej rzepakowy, musztarda) (gorczyca), cukier, sól, przyprawy, żółtka jaj) 60g, kompot z wiśni (woda, wiśnie mrożone, cukier) 250ml	Zupa z zielonego groszku z makaronem (mąka pszenna) (woda, włoszczyzna (sele), zielony groszek mrożony, mleko, natka pietruszki) 250ml, rogal z masłem (mleko) (mąka pszenna, jajka, cukier, drożdże, woda, sól) 30g/5g, sok jednolity (jabłko, gruszka, szpinak) 150ml
22	Kasza kukurydziana (ziarna kukurydzy, może zawierać gluten, orzeszki ziemne, oraz soję, sezam, gorczycę) na mleku z rodzynkami 250ml, chleb słonecznikowy (zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże, ze słonecznikiem) 30g z paprykarzem (tuńczyk, koncentrat, pomid. ryż, przyprawy) (wyrób wł) 20g, ogórkiem kiszonym, papryka, szczypiorek 20g, zielona herbata z cytryną i miodem 200ml	Makaron świderki (mąka pszenna, jajka) z serem twarogowym (mleko), polewa z jagodami (mleko, jagody mrożone, cukier), 220/50ml, marchewka, jabłko do chrupania 30g, kompot z rabarbaru (woda, rabarbar mrożony, cukier) 250ml	Zupa meksykańska z ziemniakami (woda, włoszczyzna (sele), pomidory, kukurydza, fasolka czerwona, czosnek, mięso wieprzowe, natka pietruszki) 250ml, Bułka (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) z masłem (mleko) szynka, sałata, rzodkiewka, mandarynka 1/2
23	Plątki jaglane z żurawiną na mleku 250ml, chleb firmowy (mąka pszenna, żytnia, woda, drożdże, sól) 30g z masłem (mleko) 4g, rolada usztyczka (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, czosnek suszony) 20g, sałata, pomidor, kiełki, ogórek kiszony 15g, herbata zimowa 200ml	Ziemniaki z koperkiem, gołąbki z ryżem i mięsem wieprzowym (mięso wieprzowe, ryż, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz,) w sosie pomidorowym (mąka pszenna, koncentrat pomidorowy -pomidory, przyprawy) 180g/50ml, kompot z aronii (woda, aronia mrożona, cukier) 250ml.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (woda, kalafior włoszczyzna (sele), ziemniaki, kukurydza mrożona, mleko, natka pietruszki) 250ml, Mleczny shake (mleko) truskawka, banan 150g, biszkopty (mąka pszenna, jajka, miód) 2 szt
26			

Zastrzegamy możliwość zmian w jadłospisie. Wszystkie potrawy są własnej produkcji.

Uwaga: substancji i produktów powodzących alergie lub nietolerancje pokarmowe wykorzystanych do przygotowania posiłków na terenie naszej kuchni zaznaczono pogrubioną czcionką. Rozp. PEIR Nr 1169/2011 z dn. 25.10.11r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Załącznik Nr II Dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1000-1400 kcal na dobę *W zakładzie używane są substancje lub produkty powodzące alergie lub reakcje nietolerancji, które mogą dostać się do produktu gotowego w ilościach śladowych na skutek reakcji krzyżowych *mleko, sezam, ziarna zbóż zawierających gluten, seler, jajka, soja, ryba, gorczyca, kakao. Do przygotowania potraw na ciepło używany olej rzepakowy, natomiast do surówek i satek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. Woda mineralna jest dostępna dla dzieci w czasie pobytu w przedszkolu.