

JADŁOSPIS DLA DZIECI (przedszkole) 12-16 stycznia

	PONIEDZIAŁEK 12.01.2026	WTOREK 13.01.2026	ŚRODA 14.01.2026	CZWARTEK 15.01.2026	PIĄTEK 16.01.2026
ŚNIADANIE	• płatki owsiane na mleku • pieczywo graham • masło • pomidor z natką pietruszki • polędwica drobiowa • herbata Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca	• jajka ze szczypiorkiem • masło • miód • pieczywo mieszane • ogórek kiszony na sałacie • kawa inka z mlekiem Alergeny: gluten, mleko, jajka	• kasza manna na mleku • polędwica sopocka • papryka z zieloną pietruszką • masło • gruszka • pieczywo • herbata Alergeny: gluten, mleko,	• twaróg ze szczypiorkiem • masło • ogórek i sałata • pieczywo mieszane • miód lub dżem • herbata • Alergeny: gluten, mleko	• ser żółty • polędwica z indyka • pomidor i sałata • masło • pieczywo mieszane • kakao Alergeny: gluten, mleko, gorczyca
Śniadanie	• papryka	• pomidory	• ogórki kiszone	• ogórki świeże	• rzodkiewki
OBIAD	• Zupa ogórkowa • z ziemniakami na wywarze warzywno-mięsny • pieczywo • Alergeny: seler, mleko, gluten	• Makaron z mięsem mielonym i warzywami • w sosie pomidorowym • z ziołami • Alergeny :jajka, mleko, seler, gluten	• Rosół drobiowy • z makaronem na wywarze warzywno-mięsny • pieczywo • banan Alergeny: seler, gluten, mleko	• gulasz mięsno-jarzynowy • kasza jęczmienna • buraki • woda Alergeny: mleko, gluten, seler	• Ryba z serem i ziołami • Ziemniaki • Brokuł gotowany Alergeny: mleko, gluten
Wartość odżywcza podawanych posiłków	Suma dnia: Energia 767,08kcal Białko 38,20g Tłuszcze 27,70g Węglowodany 102,80g	Suma dnia: Energia 786,13kcal Białko 30,50g Tłuszcze 32,80g Węglowodany 102,10g	Suma dnia: Energia 806,99kcal Białko 34,30g Tłuszcze 22,80g Węglowodany 127,60g	Suma dnia: Energia 779,59kcal Białko 33,64g Tłuszcze 25,32g Węglowodany 116,08g	Suma dnia: Energia 786,44kcal Białko 35,49g Tłuszcze 38,44g Węglowodany 87,48g