

JADŁOSPIS DLA DZIECI (przedszkole)

19.01 – 23.01.2026 r.

	PONIEDZIAŁEK 19.01.2026	WTOREK 20.01.2026	ŚRODA 21.01.2026	CZWARTEK 22.01.2026	PIĄTEK 23.01.2026
ŚNIADANIE	- Ryż na mleku - Pieczywo mieszane - Masło - Polędwica drobiowa - Ogórek świeży z koperkiem - Papryka - Herbata Alergeny: gluten, mleko,	- ser żółty - polędwica z indyka - pomidory z koperkiem - masło - pieczywo mieszane - herbata z miodem Alergeny: gluten, mleko, gorczyca	- Zupa mleczna z lanymi kluskami - Pieczywo mieszane - Masło - Twaróg z rzodkiewkami i koperkiem - Papryka czerwona - Herbata owocowa Alergeny: mleko, jaja, gluten	- Polędwica z kurczaka - papryka + ogórek - masło - miód - pieczywo mieszane - herbata owocowa - melon Alergeny: mleko, gluten, gorczyca	- pasta jajeczna ze szczypiorkiem - pomidor, sałata - masło - pieczywo mieszane - kakao na mleku Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jajka
ŚNIADANIE	Pomidory	Ogórek kiszony	Ogórek świeży	Salata	Rzodkiewka
OBIAD	- zupa kalafiorowa z ziemniakami i mięsem drobiowym Alergeny: seler, mleko, gluten	- Udko kurze nadziewane - Ziemniaki - Groszek z marchewka - woda Alergeny: seler, mleko, gluten	- Pierogi z farszem mięsnym Alergeny: seler, mleko, gluten, gorczyca	- Nugetssy - Brokuły gotowane na parze - ziemniaki - woda Alergeny: mleko, gluten	- kotlet rybny duszony - ziemniaki z zieleniną - kalafior gotowany na parze - woda Alergeny: ryba, jajko, mleko, gluten
Wartość odżywcza podawanych posiłków	Suma dnia: Energia 795,26kcal Białko 28,90g Tłuszcze 24,82g Węglowodany 99,90g	Suma dnia: Energia 814,10kcal Białko 29,40g Tłuszcze 34,10g Węglowodany 81,20g	Suma dnia: Energia 818,36kcal Białko 38,90g Tłuszcze 28,20g Węglowodany 113,50g	Suma dnia: Energia 788,60kcal Białko 29,88g Tłuszcze 24,47g Węglowodany 99,58g	Suma dnia: Energia 783,96kcal Białko 29,61g Tłuszcze 33,16g Węglowodany 102,58g