

JADŁOSPIS DLA DZIECI (przedszkole)

09.02 – 13.02.2026 r.

	PONIEDZIAŁEK 09.02.2026	WTOREK 10.02.2026	ŚRODA 11.02.2026	CZWARTEK 12.02.2026	PIĄTEK 13.02.2026
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 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	- pomidorowa z makaronem na wywarze warzywno-mięsny - bulka - jogurt Alergeny: seler, mleko, gluten	- Makaron z mięsem mielonym i przyprawami - woda Alergeny: seler, gluten	- Zupa marchwiowa - z ziemniakami na wywarze warzywno-mięsny - pieczywo - mandarynka Alergeny: seler, gluten, gorczyca	- gulasz wieprzowy w sosie własnym - kasza gryczana - buraczki - woda Alergeny: seler, gluten	- kotlet rybny - ziemniaki - kalafior duszony na parze - jablko - woda Alergeny: ryba, jajko, mleko, gluten
Wartość odżywcza podawanych nasilków	Suma dnia: Energia 804,56kcal Białko 38,80g Tłuszcze 25,80g Węglowodany 113,90g	Suma dnia: Energia 734,10kcal Białko 30,40g Tłuszcze 34,10g Węglowodany 81,20g	Suma dnia: Energia 818,36kcal Białko 38,90g Tłuszcze 28,20g Węglowodany 113,50g	Suma dnia: Energia 779,59kcal Białko 33,64g Tłuszcze 25,32g Węglowodany 116,08g	Suma dnia: Energia 783,96kcal Białko 29,61g Tłuszcze 33,16g Węglowodany 102,58g