

JADŁOSPIS 19.01.2026 r. – 30.01.2026 r.

(przedszkole i zerówka)

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 19.01.2026 r.	Pieczyno pszenno- żytnie z masłem, (mąka pszenna, mąka żytnia, mleko) Wędlina wieprzowa , papryka czerwona, ogórek zielony, jabłko, Kawa zbożowa (mleko, jęczmień, żyto) Kcal 234	Zupa jarzynowa z ryżem (wywar drobiowo-wieprzowy, groszek zielony, kukurydza, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana, natka pietruszki, kalafior, ryż), Pierogi leniwe z masłem i cukrem, (mąka pszenna, jajka, biały ser, mleko), Kiwi, Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 625 g 694	Wek z masłem, Szprotki w sosie pomidorowym, Ogórek kiszony, Herbata z cytryną Kcal 172
Wtorek 20.01.2026 r.	Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi , Wek z masłem (mąka pszenna, mleko), Dżem wiśniowy, banan, Herbata z cytryną Kcal 244	Zupa ziemniaczana (wywar drobiowo-wieprzowy, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana, natka pietruszk, ziemniaki), Kluski śląskie (ziemniaki, mąka pszenna, jajka, mąka ziemniaczana), Schab w sosie własnym (mąka pszenna), Surówka z czerwonej kapusty z marchewką, Kompot wieloowocowy Kcal 634 g 640	Drożdżówka z jabłkiem, Herbata owocowa Kcal 212
Środa 21.01.2026 r.	Pieczyno mieszane z masłem, (mąka pszenna, mąka żytnia, słonecznik, mleko), Pasta z szynki , papryka żółta, papryka czerwona, roszponka, gruszka, Kakao (mleko, kakao) Kcal 241	Zupa fasolowa z makaronem (wywar drobiowo-wieprzowy, por, marchewka, pietruszka, seler, por, natka pietruszk, mąka pszenna, jajka, biała fasola), Ryż na mleku z polewą jogurtowo – truskawkową, Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 655 g 670	Bułka kajzerka z masłem (mąka pszenna, mąka żytnia, mleko), Żółty ser , Pomidor ze szczypiorkiem, Herbata z cytryną Kcal 194

Czwartek 22.01.2026 r.	Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą i suszoną morelą, Wek z masłem (mąka pszenna, mleko), miód, jabłko, Herbata z cytryną Kcal 242	Krupnik (wywar drobiowy, cebula, kasza jęczmienna, marchewka, pietruszka, por, seler, kapusta włoska, natka pietruszki), Spaghetti Bolognese (mięso wieprzowe, pomidory, czosnek, cebula, mąka pszenna), Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 655 g 650	Serek homogenizowany, Mandarynka, Ciasteczko zbożowe Kcal 225
Piątek 23.01.2026 r.	Pieczyno ziarniste z masłem (mąka pszenna, mąka żytnia, ziarna zbóż, mleko), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, papryka czerwona, pomidor, kiełki rzodkiewki, gruszka, Kawa zbożowa (mleko, jęczmień, żyto) Kcal 238	Zupa krem dyniowa z groszkiem ptysiovym (wywar drobiowo-wieprzowy, dynia, marchewka, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, śmietana, mąka pszenna, jajka), Ziemniaki z koperkiem, Sznycel rybny (ryba Miruna, bułka tarta, mąka pszenna, jajka), Warzywa na parze, Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 674 g 690	Chleb z masłem, pomarańcza, Herbata z cytryną Kcal 198
Poniedziałek 26.01.2026 r.	Pieczyno z błonnikiem z masłem, (mąka pszenna, mąka żytnia, mleko) Wędlna drobiowa, ogórek kiszony, papryka czerwona, jabłko, kakao (mleko, kakao) Kcal 226	Żurek z jajkiem, kiełbasą i chlebem (kiełbasa wiejska, śmietana, mąka pszenna, mąka żytnia, czosnek, jajka), Makaron z białym serem z masłem i cukrem, pomarańcza, Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 692 g 680	Butelczka maślana z masłem, Powidło śliwkowe, Herbata z cytryną Kcal 206

Wtorek 27.01.2026 r.	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi , Wek z masłem (mleko, mąka pszenna), Dżem truskawkowy, marchewka, jabłko, herbata owocowa Kcal 236	Zupa pomidorowa z zacierką (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, natka pietruszki, przecier pomidorowy, mąka pszenna, jajka), Ziemniaki z koperkiem, Udko pieczone, Surówka z kiszonego ogórka, czerwonej papryki, czerwonej cebuli i miodem , Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 655 g 660	Pieczywo mieszane z masłem, Tarty żółty ser , pomidor, Herbata z cytryną Kcal 187
Środa 28.01.2026 r.	Pieczywo pszenno-żytnie z masłem (mąka pszenna, mąka żytnia, mleko), Parówki z szynki , keczup, ogórek świeży, papryka żółta, roszponka banan, Kawa zbożowa (mleko, jęczmień, żyto) Kcal 312	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiovym (wywar drobiowo-wieprzowy, groszek zielony, por, marchewka, pietruszka, seler , cebula, śmietana, mąka pszenna, jajka), Pierogi z kapustą , Mus owocowy, Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 736 g 720	Pieczywo słonecznikowe z masłem, Twarożek rzodkiewką i szczypiorkiem, Ogórek zielony, Herbata z cytryną kcal 195
Czwartek 29.01.2026 r.	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi i żurawiną , wek z masłem (mleko, mąka pszenna), ogórek zielony, gruszka, herbata z cytryną Kcal 242	Zupa ogórkowa z makaronem (wywar drobiowo - wieprzowy, ogórek kiszony, marchewka, pietruszka, seler , natka pietruszki, por, mąka pszenna, jajka), Ryż z kurkumą, Danie meksykańskie z mięsem wieprzowym (mięso wieprzowe, czerwona fasola, kukurydza, pomidory, papryka, cebula), Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 668 g 660	Jogurt owocowy, Herbatnik szkolny, banan Kcal 216

Piątek 30.01.2026 r.	Pieczywo mieszane z masłem (mleko, mąka pszenna, mąka graham), Pasta z soczewicy czerwonej , rzodkiewka, ogórek zielony, jabłko, Kakao (mleko, kakao) Kcal 221	Zupa grysikowa (wywar drobiowo - wieprzowy, por, marchewka, pietruszka, seler , natka pietruszki, kasza manna), Ziemniaki z koperkiem, Ryba po grecku (ryba Miruna , marchewka, por, pietruszka, seler , pomidor), Kompot wieloowocowy (wiśnia, truskawka, porzeczka, agrest, cukier) Kcal 688 g 670	Pieczywo graham z masłem, Jajko na twardo, Pomidor, Herbata z cytryną kcal 175
---------------------------------------	--	---	---

Jadłospis może ulegać modyfikacjom. Potrawy pieczone są w piecu konwekcyjno-parowym. Pogrubiona czcionka oznacza alergię na dany produkt. W przerwach między posiłkami dzieciom podawana jest niegazowana woda mineralna. W jadłospisie wyróżniono produkty powodujące alergię. Alergeny zgodnie z rozporządzeniem UE nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.