

PONIEDZIAŁEK 26.01.2026 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i żurawiną (gluten, białko mleka, gluten), Chleb zakopiański z masłem, humus z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem (mąka pszenna, białko mleka), Herbata malinowa.		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa grysikowa na rosole z warzywami, zieloną pietruszką (seler, gluten), Naleśniki „Jaś i Małgosia” z serem białym polane musem truskawkowym (gluten mąki pszennej, białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	130 kcal 297 kcal 55 kcal
Podwieczorek	Chleb graham z masłem, szynka maślana, ogórek kiszony (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		

WTOREK 27.01.2026 r.

Śniadanie	Weka z masłem, serek waniliowy (gluten mąki pszennej, białko mleka) Kakao (białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banan.		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką zabieleną śmietaną (seler, gluten, białko mleka) Kasza kuskus, Gulasz drobiowy (białko mleka) Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	134,2 kcal 264 kcal 61 kcal 15 kcal 55 kcal
Podwieczorek	Biskopt z cukrem pudrem (wypiek własny) (gluten mąki pszennej, białko mleka) Kisiel truskawkowy (wyrób własny) Herbata żurawinowa.		

ŚRODA 28.01.2026 r.

Śniadanie	Stół szwedzki, chleb tarnowski z masłem szynka tradycyjna, jajko, ogórek kiszony, ser żółty, rzodkiewka, papryka, kiełki warzywne (białko mleka) Herbata malinowa z miętą i cytryną.		
II śniadanie	Gruszka.		
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem warzywami zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (seler, białko mleka), Ziemniaki z koperkiem, Sznycełki z ryby miruny (ryba, gluten, gluten z bułki tartej) Sałatka z czerwonych buraczków, cebulki i jogurtu greckiego (białko mleka) Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	169 kcal 107 kcal 81 kcal 74 kcal 55 kcal
Podwieczorek	Legumina z musem truskawkowym (białko mleka, gluten) Ciasteczka owsiane z jagodami (gluten z mąki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		

CZWARTEK 29.01.2026 r.

Śniadanie	Chleb wiejski z masłem, pasta z sera białego i łososia, szczypiorek (gluten – mąki pszennej, białko mleka) Kawa zbożowa z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Mandarynki.		
Obiad	Krupnik z warzywami i zieloną pietruszką, zabieleny śmietaną (seler, gluten mąki pszennej), Ziemniaki z koperkiem, Kapuśniaczki z mięsem i kapustą w sosie pomidorowym (białko mleka, gluten z mąki pszennej)	250g 150g 50g	131 kcal 107 kcal 143 kcal

	Jabłko Kompot wieloowocowy.	50g 200g	25 kcal 55 kcal
Podwieczorek	Płatki kukurydziane z koktajlem truskawkowym (białko mleka) Herbata malinowa.		
PIĄTEK 30.01.2026 r.			
Śniadanie	Żurek na maselku z pieczywem i jajkiem, zabieleny śmietaną (białko mleka, gluten mąki pszennej, jajka) Herbata owocowa,		
II śniadanie	Jabłka		
Obiad	Zupa z soczewicy z zacierką, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (białko mleka, gluten, seler),	250g	208 kcal
	Ruskie pierogi (białko mleka, gluten)	150g	257 kcal
	Surówka z marchewki i jogurtu naturalnego (białko mleka)	50g	21 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55 kcal
Podwieczorek	Buleczka grahamka z masłem, konfiturą owocową (gluten) Mandarynki. Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
PONIEDZIAŁEK 02.02.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym (białko mleka, gluten) Chleb pszenny z masłem, pasta z sera białego, ogórka i szczypiorku (gluten mąki pszennej, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Jabłka		
Obiad	Zupa krem „Shrek” z brokułem, groszkiem zielonym, szpinakiem i groszkiem ptysiowym, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (seler, białko mleka)	250g	244 kcal
	Racuchy z jabłkami i dodatkiem dyni (białko mleka, gluten mąki pszennej)	150g	280 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55 kcal
Podwieczorek	Chleb pełnoziarnisty z masłem, polędwica sopocka, szczypiorek, ogórek kiszony (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
WTOREK 03.02.2026 r.			
Śniadanie	Weka z masłem, dżem truskawkowy (białko mleka, gluten mąki pszennej) Kakao (białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banany		
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (seler, białko mleka)	250 g	169,4 kcal
	Ziemniaki z koperkiem	150 g	107 kcal
	Filet drobiowy w cieście naleśnikowym w ziołach (białko mleka, gluten)	50 g	110 kcal
	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebulki z dodatkiem jogurtu naturalnego, (białko mleka)	50 g	15 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55 kcal
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z żelką malinową (gluten mąki pszennej, białko mleka), Herbata owocowa.		
ŚRODA 04.02.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (białko mleka, gluten) Chleb mieszany z masłem, pasta jajeczna, szczypiorek (jajko, białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Gruszka,		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (seler, białko mleka),	250g	133,2 kcal

	Pancakes z sosem waniliowym (białko mleka, gluten mąki pszennej) Kompot wieloowocowy.	150g 200g	280 kcal 55 kcal
Podwieczorek	Jogurt z owocami i tartą czekoladą (wyrób własny) (białko mleka) Biszkopty Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
CZWARTEK 05.02.2026 r.			
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, pasta z sera białego i makreli, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, ryby) Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banan.		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, warzywami, zieloną pietruszką, zabieleną śmietaną (seler, białko mleka, gluten), Kaszotto z mięsem, warzywami i sosem (gluten, białko mleka) Ogórek kiszony, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 200g	111,5 kcal 200 kcal 14 kcal 55 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki, chleb zakopiański z masłem, szynka maślana, ogórek, ser żółty, papryka czerwona, sałatka zielona, rzodkiewka, szczypiorek (gluten, białko mleka). Herbata owocowa		
PIĄTEK 06.02.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną (białko mleka, gluten) Chleb tarnowski z masłem, pasta z sera żółtego i jajek, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny śmietaną ziemniakami i warzywami, zieloną pietruszką, (białko mleka, seler), Makaron z koktajlem truskawkowym (gluten, białko mleka), Kompot wieloowocowy.	250g 150g 200g	136,3 kcal 142 kcal 55 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki owocowy (jabłka, banany, pomarańcze, gruszki) Ciastka biszkopty, Herbata malinowa.		

Zupy w naszym przedszkolu są gotowane na pełnym bukietie jarzyn wraz z selerem.

Miedzy posiłkami dzieci otrzymują do picia wodę mineralną niegazowaną.

W jadłospisie wyróżniono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji występujące w posiłkach przygotowywanych w naszym przedszkolu i zawarte w załączniku II do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) NR 1169/2011 z dnia 25.11.2011 r.

Szczegółowy wykaz wartości kalorycznych i odżywczych znajduje się do wglądu u Pani Intendent.