

PONIEDZIAŁEK 09.02.2026 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką (gluten, białko mleka, gluten), Chleb zakopiański z masłem, serek śmietankowy z rzodkiewką i szczypiorkiem (mąka pszenna, białko mleka), Herbata malinowa.		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa kalafiorowa z wkładką mięsną, makaronem, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, białko mleka, gluten),	250g	101 kcal
	Placki ziemniaczane z jogurtem greckim i ogórkiem (białko mleka)	200g	234 kcal
	Kompot wielowocowy.	200g	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 10.02.2026 r.

Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, pasta jajeczna, szczypiorek (gluten mąki pszennej, białko mleka, jajka), Kawa zbożowa z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banan.		
Obiad	Zupa grysikowa na rosole z warzywami, zielona pietruszka, (seler)	250g	130 kcal
	Ziemniaki z koperkiem,	150g	107 kcal
	Dramstiki pieczone w ziołach	50g	93 kcal
	Surówka z selera, rodzynek i jogurtu naturalnego, (białko mleka)	50g	20 kcal
	Kompot wielowocowy.	200g	55 kcal
Podwieczorek	Chłka drożdżowa z masłem i konfiturą (gluten mąki pszennej, białko mleka). Herbata żurawinowa.		

ŚRODA 11.02.2026 r.

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i żurawiną (białko mleka, gluten) Chleb żytni z masłem, humus z suszonymi pomidorami (białko mleka, gluten) Herbata malinowa z miętą..		
II śniadanie	Gruszka.		
Obiad	Krupnik na żeberkach z warzywami i zieloną pietruszką, (seler, gluten, białko mleka),	250g	131 kcal
	Ziemniaki z koperkiem,	150g	107 kcal
	Kotleciki jajeczne (gluten z bulki tartej, jajka)	50g	96 kcal
	Mini marchewki na duszone na maśle (białko mleka)	50g	16,5 kcal
	Kompot wielowocowy.	200g	55 kcal
Podwieczorek	Chleb mieszany z masłem, pasztet pieczony, pomidor (białko mleka, gluten, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim,		

CZWARTEK 12.02.2026 r.

Śniadanie	Chleb wiejski z masłem, pasta z sera białego i awokado, szczypiorek (gluten – mąki pszennej, białko mleka) Kawa zbożowa z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Pomarańcze.		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, warzywami i zielona pietruszką, zabelana śmietaną (seler, gluten mąki pszennej),	250g	111,5 kcal
	Kasza wiejska (gluten),	150g	170 kcal
	Gulasz wieprzowy (białko mleka, gluten)	50g	95 kcal
	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka,	50g	17 kcal
	Kompot wielowocowy.	200g	55 kcal
Podwieczorek	Pączki z nadzieniem różanym i cukrem pudrem (gluten mąki pszennej)		

	Jabłka. Herbata malinowa.		
PIĄTEK 13.02.2026 r.			
Śniadanie	Stół szwedzki, chleb tarnowski z masłem, szynka maślana, jajko, ser żółty, ogórek, rzodkiewka, kielki warzywne (białko mleka, gluten mąki pszennej) Herbata owocowa,		
II śniadanie	Jabłka.		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (białko mleka, gluten, seler),	250g	134,2 kcal
	Ryż na mleku z jabłkami (białko mleka)	150g	175 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55 kcal
Podwieczorek	Gruszka z serkiem waniliowym (białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
PONIEDZIAŁEK 16.02.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (białko mleka) Chleb pszenny z masłem, pasta z ciecierzycy i jajek, szczypiorek (gluten mąki pszennej, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
II śniadanie	Jabłka		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, zieloną pietruszką, zabelany śmietaną (seler, białko mleka)	250g	136,3 kcal
	Ruskie pierogi (białko mleka, gluten mąki pszennej)	150g	257 kcal
	Surówka z marchewki i jogurtu naturalnego (białko mleka)	50g	21 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55 kcal
Podwieczorek	Chleb pełnoziarnisty z masłem, polędwica z indyka, ogórek kiszony, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, laktoza, białko sojowe, błonnik pszenicy) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
WTOREK 17.02.2026 r.			
Śniadanie	Weka z masłem, serek biały na słodko (białko mleka, gluten mąki pszennej) Kakao (białko mleka) Herbata owocowa.		
II śniadanie	Banany.		
Obiad	Zupa brokułowa z kaszą, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, białko mleka)	250 g	99,3 kcal
	Ziemniaki z koperkiem	150 g	107 kcal
	Sznicelki wieprzowe (gluten z bułki tartej)	50 g	130 kcal
	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego, (białko mleka)	50 g	15 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki, chleb zakopiański z masłem, szynka soltysówka, ser mozzarella, papryka czerwona, ogórek, rosłonka (gluten mąki pszennej, białko mleka, laktoza, białko sojowe błonnik pszenicy), Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim.		
ŚRODA 18.02.2026 r.			
Śniadanie	Chleb mieszany z masłem, pasta z jajek i makreli wędzonej, szczypiorek (białko mleka, gluten mąki pszennej, ryby) Kawa zbożowa z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Gruszka,		
Obiad	Żurek na maselku z jajkiem i ziemniakami, zabelany śmietaną (białko mleka, jajka),	250g	305,3 kcal
	Makaron z serem (białko mleka, gluten)	150g	340 kcal
	Kompot wieloowocowy.	200g	55 kcal

Podwieczorek	Bułeczka grahamka z masłem, powidło śliwkowe (białko mleka, gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
CZWARTEK 19.02.2026 r.			
Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty z masłem, serek śmietankowy z ogórkiem i szczypiorkiem (białko mleka, gluten) Kawa zbożowa z mlekiem (białko mleka, zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Banan.		
Obiad	Zupa krem dyniowa z groszkiem ptysiowym, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (seler, białko mleka, gluten), Kasza kuskus (gluten) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (białko mleka, gluten) Ogórek kiszony, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	146 kcal 264 kcal 105 kcal 14 kcal 55 kcal
Podwieczorek	Kisiel truskawkowy z tartym jabłkiem (według własnej receptury) Biszkopty Herbata owocowa		
PIĄTEK 20.02.2026 r.			
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym (białko mleka, gluten) Chleb tarnowski z masłem, pasta z jajek i sera żółtego, szczypiorek, (białko mleka, gluten maki pszennej) Herbata z cytryną słodzona miodem pszczelim		
II śniadanie	Jabłko.		
Obiad	Zupa z soczewicy z zacierką, warzywami, zieloną pietruszką, zabelana śmietaną (białko mleka, seler), Ziemniaki z koperkiem, Kotleciki rybne (ryby, gluten z bułki tartej) Buraczki na ciepło, Kompot wieloowocowy.	250g 150g 50g 50g 200g	175 kcal 107 kcal 105 kcal 42 kcal 55 kcal
Podwieczorek	Stół szwedzki owocowy (jabłka, banany, pomarańcze, kiwi) Herbata owocowa.		

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

Miedzy posilkami 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.