

JADŁOSPIS (4)

Kolorowy talerzyk przedszkolaka 26.01.2026-30.01.2026

	Śniadanie	Alergeny/ kcal	Obiad	Alergeny /kcal	Podwieczorek	Alergeny /kcal
26.01	Owsianka na mleku (200ml) Chleb wiejski z masłem (40g), dżem z owoców leśnych (10g) Herbata cytrynowa (200ml) Jabłko	1,6,7 315 kcal	Kartoflanka z majerankiem (250ml) Łazanki z kapustą i kielbasą wiejską (200g) Kompot owocowy (150 ml)	1,7,9 565 kcal	Ciasto marchewkowe własnego wypieku (40g)	1,3,7 180 kcal
27.01	Chleb wiejski z masłem (40g) szynką (20g), pomidorem (20g) i sałatą zieloną Kawa zbożowa (200ml) Jabłko	1,7 320 kcal	Rosół z kaszą manną (250ml) Filecik z kurczaka panierowany (60g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty pekińskiej (50g) Kompot owocowy (150 ml)	1,6,9 545 kcal	Marchewka tarta z jabłkiem (40g) Herbatnik (10g)	7 130 kcal
28.01	Paróweczka z kurczaka (40g), Chleb wieloziarnisty z masłem (40g) Herbata z cytryną (200ml) Mandarynki	1 340 kcal	Zupa pieczarkowa z makaronem (250ml) Gulasz z szynki z pomidorami (100g) Kasza gryczana niepalona (100g) Kompot owocowy (150 ml)	1,3,7,9 570 kcal	Jogurt owocowy (100g) Chrupki kukurydziane (20g)	1,3,7 120 kcal
29.01	Chleb z masłem (40g) Hummus własnej produkcji z ciecierzycy (30g) Herbata z aronii (200 ml) Jabłko	1 330 kcal	Zupa ogórkowa z ryżem (250ml) Bigos tradycyjny (100g) Ziemniaki (100g) Kompot owocowy (150ml)	1,3,7,9 540 kcal	Piernik z jabłkami własnego wypieku (40g) Kakao (150g)	7 140 kcal
30.01	Kajzerka wieloziarnista z masłem (50g) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (40g) Herbata pomarańczowa (200g) Ananas	1,3,4,6,7 350 kcal	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (200g) Kompot owocowy (150ml)	1,3,7,9 575 kcal	Talerz warzyw do chrupania (papryka, seler, marchewka, pomidory koktajlowe) (40g) (150ml)	180 kcal

.

ALERGENY W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz ich pochodne
2. Skorupiaki oraz ich produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzechy ziemne, arachidowe oraz ich produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy, migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce itd. i ich pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Nasiona sezamu i produkty pochodne
11. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach pow. 10mg/kg
12. Łubin i produkty pochodne
13. Mięczaki i produkty pochodne

Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy: pieprz czarny, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, cukier wanilinowy. Zgodnie z informacjami producentów, mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera, orzechów i gorczycy.