

Przedszkole1/26

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2026-01-05
Posiłki	1. I śniadanie2. obiad3. podwieczorek
PrzypisanaGrupa żywieniowa	Nazwa grupy: Przedszkole 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	1400 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższejnormy na energię:	60%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów :50%, białka :15%, tłuszczów :35%

2026-01-05 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (50g) 2. Masło * (5g) 3. Jajecznica duszona */ż (50g) 4. Pomidor (10g) 5. herbata z cytryną*ż (150g) 6. Bawarka* (150g) 7. Winogrona (30g)	1. Zupa pomidorowa zabielanaz ryżem **/ż (145g) 2. Pierogi z truskawkami - wyrób gotowy (130g) 3. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g)	1. Budyń o smaku waniliowym *- wyrób własny (130g) 2. Pałeczki kukurydziane (4g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-06 Wtorek

I śniadanie obiad podwieczorek

I śniadanie obiad podwieczorek

2026-01-07 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kaszamanna na mleku */ż (120g) 2. Chleb graham (30g) 3. Masło * (5g) 4. kurczak parzony (15g) 5. Pomidor (8g) 6. herbata z cytryną*ż (150g) 7. Gruszka(30g)	1. Zupa jarzynowa zabielanaz ziemniakami * */ż * (140g) 2. Ryż na mleku z sosem jogurtowo - truskawkowym * ż (150g) 3. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g)	1. Makaron z musem jabłkowym i cynamonem */ż (130g) 2. herbata z cytryną*ż (150g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-08 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Twarożek z jogurtem naturalnym *ż (20g) 4. herbata z cytryną*ż (150g) 5. Mleko spożywcze2% tłuszczu (150g) 6. Banan (30g)	1. Zupa krupnik **/ż (135g) 2. Makaron z filetem z indyka brokułem, i sosem śmietanowym */ż (140g) 3. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g)	1. Drożdżówka z wiśnią * - wyrób własny (30g) 2. Mleko spożywcze2% tłuszczu (150g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-09 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb żytni jasny (54g) 2. Masło * (5g) 3. Pastajajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem */ż (20g) 4. herbata z cytryną*ż (150g) 5. kakao na mleku 2%* (150g) 6. Jabłko* (30g)	1. Zupa kalafiorowa z makaronem **/ż (140g) 2. Miruna filety panierowane smażone* (90g) 3. Ziemniaki puree * * (90g) 4. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 5. Marchewka z groszkiem duszona *ż (50g)	1. Jogurt z czarnymi jagodami- wyrób własny * (140g) 2. Chrupki kukurydziane (3g) 3. Winogrona (25g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-12 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Kornetki (40g) 4. Pomidor (10g) 5. herbata z cytryną*ż (150g) 6. Mleko spożywcze2% tłuszczu (150g) 7. Mandarynki (30g)	1. Zupa krem z marchwi z groszkiem ptysiovym **/ż (130g) 2. Spaghetti Carbonarra* (120g) 3. Kompot z owoców mieszanych* (150g)	1. mus owocowy* (100g) 2. Biszkopty okrągłe (5g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-13 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/ż (130g) 2. Chleb graham (30g) 3. Masło * (5g) 4. Szynek wieprzowa gotowana (20g) 5. Pomidor (8g) 6. Sałata (6g) 7. herbata z cytryną*ż (150g) 8. Jabłko* (30g)	1. Zupa ziemniaczana tradycyjna **/ż dieta b/l (130g) 2. Kluski śląskie* (80g) 3. Gulasz wołowy duszony */ż (80g) 4. Surówka z kapusty czerwonej */ż (50g) 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Sałatka owocowa */ż 4 j/z (120g) 2. ciastka zbożowe* (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-14 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb żytni jasny (54g) 2. Masło * (5g) 3. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką */ż (30g) 4. herbata z cytryną*ż (150g) 5. kakao na mleku 2%* (150g) 6. Kiwi (30g)	1. Zacierka na rosole **/ż (130g) 2. Fasolka po bretońsku * (140g) 3. Bułki małe* (30g) 4. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g)	1. Biszkopt z musem jabłkowym- wyrób własny (30g) 2. Kompot truskawkowy* (150g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-15 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb wieloziarnisty (54g) 2. Masło ekstra (5g) 3. Ser złoty Mazur Mleko (25g) 4. Ogórek kiszony (5g) 5. Bawarka* (150g) 6. Gruszka (30g)	1. Rosół z makaronem **/ż (140g) 2. Ziemniaki * (80g) 3. Filet z kurczaka w delikatnej panierce * ż (90g) 4. Buraczki* ż (50g) 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g)	1. Jogurt truskawkowy - wyrób własny* ż (120g) 2. krążki ryżowe - naturalne (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-16 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (30g) 2. Masło * (5g) 3. Jaja gotowane * (20g) 4. Ogórek (8g) 5. kaszajaglana na mleku z rodzynkami */ż (110g) 6. Banan (30g)	1. Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiovym **/ż (130g) 2. Ziemniaki * (80g) 3. Dorsz duszony w sosie śmietanowo - koperkowym*ż (90g) 4. Surówka z marchwi i jabłek */ ż (50g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g)	1. Drożdżówka z serem* - wyrób własny (30g) 2. Multiwitamina Sok Tymbark (150g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.