

~+

Spis treści

Jadłospis 12.01.2026- 16.01.2026	2
Poniedziałek 12.01.2026	2
Śniadanie:	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 13.01.2026	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 14.01.2026	6
Śniadanie:	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 15.01.2026	8
Śniadanie:	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 16.01.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11

Jadłospis 12.01.2026 – 16.01.2026

Poniedziałek 12.01.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenney, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Pasta z awokado oraz rzodkiewki, talerz warzyw

Składniki:

- awokado, rzodkiewka, serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), ogórek kiszony, papryka, pomidorki koktajlowe,

Kawa inka na mleku

Składniki:

- kawa inka (**gluten jęczmienny, gluten żytni**), mleko (**mleko**), dosładzane cukrem

Pierwsze danie:

Zupa brukselkowa z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, brukselka mrożona, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy

Budyń czekoladowy

Składniki:

Przedszkole Publiczne nr 21

- mleko (**mleko**), mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, kakao

Drugie danie:

Pulpety wieprzowe w sosie pieczarkowym, kasza bulgur, surówka z pora

Składniki:

- karkówka mielona, jajka (**jaja**), bułka tarta (**gluten pszenny**), mąka tortowa (**gluten pszenny**), kasza bulgur (**gluten pszenny**), śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), cebula, czosnek, olej, pieczarki, por, jabłko, marchewka, majonez (**jaja, gorczyca**) przyprawy

Mieszanka kompotowa

Składniki:

- owoce mrożone:(truskawki, czarna porzeczka, aronia, śliwka, wiśnia), dosłodzone cukrem

Wtorek 13.01.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Plastry żółtego sera oraz talerz warzyw

Składniki:

- ser żółty (**mleko i jego przetwory**), ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka

Kakao na mleku

Składniki

- Mleko (**mleko**), kakao, dosładzane cukrem

Pierwsze danie:

Zupa wielowarzywna z makaronem i natką pietruszki

Składniki:

- marchewka, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, bukiet warzyw (kalafior, marchewka talarki, brokuł), śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), makaron kokardy (**gluten pszenny**), natka pietruszki, przyprawy

Napój mleczno-owocowy

Składniki:

- kefir (**mleko i jego przetwory**), truskawka mrożona, dosładzane miodem

Drugie danie:

Paluszki rybne, ziemniaki z koperkiem, surówka z ogórka kiszzonego z marchewką

Składniki:

- filet z mintaja (**ryba**), mąka tortowa (**gluten pszenny**), bułka tarta (**gluten pszenny**), olej, ziemniaki, koper, ogórek kiszony, marchewka, przyprawy

Herbata owocowa

Składniki:

- owoce suszone (aronia, hibiskus, czarna porzeczka, jabłko, malina, truskawka), dosładzane cukrem

Środa 14.01.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Parówki z szynki, półmisek warzyw

Składniki:

- parówki z szynki 95%, ogórek kiszony, papryka, kiełki

Kawa inka na mleku

Składniki:

- kawa inka (**gluten jęczmienny, gluten żytni**), mleko (**mleko**), dosładzane cukrem

Pierwsze danie:

Zupa z fasoli szparagowej mix z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki;

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, fasola szparagowa mix mrożona, ziemniaki, śmietana 12 % (**mleko i jego przetwory**), przyprawy, natka pietruszki

Mix owoców do chrupania

Składniki:

- mandarynka, gruszka, borówka

Drugie danie:

Pierogi leniwe okraszone bułeczką tartą z masłem, surówka z marchewki z rodzynkami

Składniki:

- mąka tortowa (**gluten pszenny**), twaróg krajanka (**mleko i jego przetwory**), jajka (**jaja**), bułka tarta (**gluten pszenny**), przyprawy, masło (**mleko i jego przetwory**), marchewka, jabłko, rodzynki

Cytrynada

Składniki:

- cytryna, miód

Czwartek 15.01.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Jajecznica ze szczypiorkiem, talerz warzyw

Składniki:

- jajka (**jaja**), masło (**mleko i jego przetwory**), szczypiorek, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, papryka czerwona

Kakao na mleku

Składniki:

- kakao, mleko (**mleko**), dosładzane cukrem

Pierwsze danie:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, kalafior mrożony, ziemniaki, przyprawy, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), natka pietruszki

Bułka cynamonka

Składniki:

- mąka tortowa (**gluten pszenny**), drożdże, jajka (**jaja**), cynamon, cukier waniliowy, cukier, margaryna (**mleko i jego przetwory**), mleko (**mleko**)

Drugie danie:

Spaghetti z sosem bolońskim i serem żółtym

Składniki:

- makaron spaghetti (**gluten pszeniczny**), karkówka mielona, olej, mąka tortowa (**gluten pszeniczny**), koncentrat pomidorowy, cebula, ser żółty (**mleko i jego przetwory**), czosnek, przyprawy

Kompot z owoców sezonowych

Składniki:

- jabłko, gruszka, dosładzane cukrem

Piątek 16.01.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i dżemem

Składniki:

- pieczywa mieszane (**gluten pszenney, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**), dżem wiśniowy

Płatki owsiane na mleku, pestki nasion i owoców

Składniki:

- płatki owsiane (**gluten owsiany**), mleko (**mleko**), pestki dyni, słonecznika, rodzynki,

Herbata z cytryną

Składniki:

- herbata zwykła, cytryna, cukier

Pierwsze danie:

Zupa krupnik z natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, porcja rosółowa, skrzydełka, cebula, kasza jęczmienna (**gluten pszenney**), ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki

Banan

Składniki:

- owoc banana

Drugie danie:

Pałka z kurczaka, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

- Pałka z kurczaka, olej, czosnek, przyprawy, ziemniaki, koper, kapusta pekińska, papryka czerwona, natka, pomidorki koktajlowe, kukurydza, prażone pestki słonecznika,

Herbata miętowa

Składniki:

- Liście mięty, dosładzane cukrem

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE

Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone pogrubionym drukiem i kolorem czerwonym