

J a d ł o s p i s

Gminne Przedszkole w Cedzynie

PONIEDZIAEK: 12. 01. 2026r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata masłowa, ser żółty, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad: Zupa ziemniaczana z porami. Potrawka z piersi kurczaka. Ryż brązowy. Surówka z czerwonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: kisiel wiśniowy. Chałka drożdżowa. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

WTOREK: 13. 01. 2026r.

Śniadanie: Zupa mleczna: płatki owsiane z siemieniem lnianym na mleku. Kanapka: chleb pszenno żytni, masło, sałata, kielbasa krakowska, ogórek zielony, szczypiorek. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

II Śniadanie: Banan.

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem. Kartacze z mięsem. Surówka: ogórki kiszzone. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Bułka wrocławska, masło, sałata, ser żółty, papryka czerwona. Herbata owocowa dzika róża z hibiskusem.

ŚRODA: 14. 01. 2026r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, schab wiejski, papryka czerwona. Kakao na mleku. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Pomarańcza.

Obiad: Zupa zacierkowa. Filet z drobiu panierowany. Ziemniaki z koperkiem. Surówka mizeria. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Deser: budyń śmietankowy z truskawkami. Chrupki kukurydziane. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

CZWARTEK: 15. 01. 2026r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno – żytni, masło, sałata, polędwica sopocka, ogórek kiszony, papryka czerwona. Kawa zbożowa na mleku. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

II Śniadanie: Jabłko.

Obiad: Zupa zalewajka z kielbasą. Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym. Kasza kuskus. Surówka z kalarepy. Kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Koktajl: kefir z truskawkami. Wafle ryżowo- zbożowe. Herbata owocowa kwiat hibiskusa.

PIĄTEK: 16. 01. 2026r.

Śniadanie: Kanapka: chleb pszenno - żytni, masło, sałata, ser żółty, pomidor cherry. Herbata owocowa dzika róża.

II Śniadanie: Banan.

Obiad: Zupa krupnik jaglany. Paluszki rybne. Ziemniaki z koperkiem. Surówka z kiszzonej kapusty. Kompot z owoców mieszanych

Podwieczorek: Deser: budyń czekoladowy. Chrupki kukurydziane. Kalarepa. Herbata owocowa dzika róża.

Na życzenie dzieci **herbatka** do picia dostępna jest cały dzień.
Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Środa 07. 01. 20026r.
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Chleb pszenno-żytni	71	35	1.61	0.39	15.3
Masło ekstra	30	4	0.03	3.3	0.03
sałata masłowa	1	5	0.07	0.02	0.11
Ser Gouda żółty	50	15	3.45	4.05	0.02
Ogórek kiszony	3	30	0.1	0.06	0.68
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jabłko (świeży owoc)	34	60	0.16	0.1	8.29
Podsumowanie:	195	299 g	5.41 g	7.91 g	25.91 g

Środa 07. 01. 20026r.
Podwieczorek

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Mleko 2% tłuszczu	85	170	5.61	3.4	8.16
Skrobia ziemniaczana	36	10	0.7	0.03	8.3
Kakao (proszek)	6	2	0.46	0.22	0.22
Chrupki kukurydziane	37	10	0.82	0.18	8
Podsumowanie:	170	342 g	7.59 g	3.83 g	26.18 g

Czwartek 08. 01. 20026r.
Śniadanie II śniadanie

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Chleb pszenno-żytni	71	35	1.61	0.39	15.3
Masło ekstra	30	4	0.03	3.3	0.03
sałata masłowa	1	5	0.07	0.02	0.11
Kielbasa krakowska	34	20	4.02	1.94	0
Ogórek kiszony	3	30	0.1	0.06	0.68
Kawa zbożowa	10	3	0.14	0.01	2.19

Kalorie Masa Białka Tłuszcze Węglowodany

Jabłko (świeży owoc)	34	60	0.16	0.1	8.29
Podsumowanie:	289	507 g	12.72 g	9.81 g	37.69 g

Czwartek 08. 01. 20026r.
Podwieczorek

Kalorie Masa Białka Tłuszcze Węglowodany

Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Makaron pełnoziarnisty	51	15	1.8	0.32	9.75
Makaron świderki	53	15	1.95	0.21	10.5
Jogurt naturalny	35	50	2.3	1.5	2.9
Truskawki	11	35	0.23	0.11	2.69
Podsumowanie:	156	265 g	6.28 g	2.13 g	27.34 g

Piątek 09. 01. 20026r.
Śniadanie II śniadanie

Kalorie Masa Białka Tłuszcze Węglowodany

Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Chleb pszenno-żytni	71	35	1.61	0.39	15.3
Masło ekstra	30	4	0.03	3.3	0.03
sałata masłowa	1	5	0.07	0.02	0.11
Schab	26	20	4.8	0.7	0.08
Ogórek zielony	5	30	0.21	0.03	0.9
Szczypiorek	1	3	0.12	0.02	0.13
Mleko 2% tłuszczu	100	200	6.6	4	9.6
Kakao	9	3	0.69	0.33	0.33
Banan	53	60	0.65	0.1	13.7
Podsumowanie:	302	510 g	14.78 g	8.88 g	41.67 g

Piątek 09. 01. 20026r.
Podwieczorek

Kalorie Masa Białka Tłuszcze Węglowodany

Herbata owocowa	6	150	0	0	1.5
Jogurt naturalny	83	120	5.52	3.6	6.96
Truskawki	11	35	0.23	0.11	2.69
Wafle ryżowe	24	10	0.89	0.46	4.35
Podsumowanie:	124	315 g	6.64 g	4.17 g	15.5 g