

PHU „Oleńka”, sp. jawna
Antonina Kopała Wdowiak, Jarosław Giszter
ul. Generała Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 6

59-700 Bolesławiec

NIP 612-001-01-45

Jadłospis ważny od 01.II.2026 r. - do 15.II.2026 r.

Przedszkole

Poniedziałek 02.II.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g(3a,3b), chleb razowy z słonecznikiem 20g(3b,3a), serek Almette 5g (2), Parówka 100 g, Ketchup 10 g, Herbata z melisą 200ml ()
Zupa + Deser	Zupa ziemniaczana 200 ml (1), Mandarynka
Obiad	Makaron z serem (kokardki lub świderki) 200 g (3a ,4, 2), Kompot owocowy 200 ml
Wtorek 03.II.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni (3a,3b), chleb razowy (3b,3a) Polędwica drobiowa 20 g, Ser żółty 20g (2), Masło 5 g (2), Kalarepa do chrupania 20 g. Kawa Inka z mlekiem 200 ml. (2)
Zupa + Deser	Rosół z makaronem 250 ml.(1,3a,4), Jabłko
Obiad	Udko pieczone 100 g, Ziemniaki 90 g, Marchewka z zielonym groszkiem 50g (2), Kompot owocowy 200 ml.
Środa 04.II.2026 r.	
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 200 ml (2,), Chałka 50 g.(3a,4), Nutella 20 g, Marchewka do chrupania
Zupa + Deser	Zupa jarzynowa 250 ml.(1,2) Chleb pszenno-żytni 20g(3a,3b), Banan 60 g
Obiad	Klopsik wieprzowy 80 g (3a,), Kasza jęczmienna 100 g, Ogórek kiszony 80 g, (2), Kompot owocowy 200 m
Czwartek 05.II.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g(3a,3b), chleb razowy 20g (3a,3b), Serek Almette 5 g (2), Jajko gotowane 20 g (4,2,5), masło 5 g (2), Sałata masłowa (1 liść), Ogórek zielony 10 g, Herbata z cytryną 200 ml

Zupa + Deser	Zupa Brokułowa z warzywami 250 ml.(1,2), chleb pszenno-żytni 20g(3a,3b), Budyń owocowy (2)
Obiad	Zapiekanka Penne z mielonym mięsem , z żółtym serem i pomidorkami, z sosem czosnkowym 200 g (2,3a,4), Kompot owocowy 200 ml.
Piątek 06.II.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno -żytni 30g.(3a,3b), chleb razowy 20g(3a,3b), masło 5g (2),Żółty ser 10 g (2), Kiełbasa Szynkowa 20 g () , Pomidor 5g, Kakao z mlekiem 200 ml (2) .
Zupa + Deser	Kapuśniak 250 ml. (1,3a), Chleb pszenno -żytni 20g(3a,3b), Pomarańcz 50 g
Obiad	Paluszki rybne z 80 g (3a,4,7),Ryż jaśminowy biały 90 g . Sałatka z marchewki z jabłkiem 50 g. Kompot owocowy 200 ml
Poniedziałek 09.II.2026 r.	
Śniadanie	Mleczna Zupa zacierkowa 200 ml (2,3a,4), Bułka słodka z dżemem 50 g. (3a,4) , Marchewka do chrupania
Zupa + Deser	Zupa ogórkowa 250g (1,2,) ,Chleb pszenno -żytni 20g(3a,3b), Jabłko
Obiad	Gulasz wieprzowy 200 g (2,3a), Kasza jęczmienna (3c) 90 g, Ogórek kiszony 60g , Kompot owocowy 200 ml.
Wtorek 10.II.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g(3a,3b), chleb razowy z słonecznikiem 20g(3b,3a), Ser żółty 20 g (2), Polędwica z indyka 20 g, Pomidor 20 g. Kawa Inka z mlekiem 200ml (2)
Zupa + Deser	Zupa Ryżowa 250 ml.(1,) Banan
Obiad	Kotlet mielony 100 g (4,3a) , Ziemniaki 100 g, Buraczki z cebulką 50g ,Kompot owocowy 200 ml.
Środa 11.II.2026 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g(3a,3b), chleb razowy 20g(3a,3b), Masło 5g (2),Serek Almette 5 g (2), Pasztet wieprzowy ze szczypiorkiem 30 g (2 ,4,5) ,Sałata masłowa 1 liść, Kakao z mlekiem 200 ml (2,)
Zupa + Deser	Zupa Jarzynowa 250g(1,3a), chleb pszenno-żytni 20g. (3a,3b) Mandarynka
Obiad	Naleśniki z jabłkami lub z serem 200 g (1,2,3a ,4) Kompot owocowy 200 ml

Czwartek 12.II.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno -żytni 30g.(3a,3b), chleb razowy 20g(3a,3b), Masło 5g (2), Sałatka jarzynowa 30 g,(4,2) Ogórek zielony krojony w słupki 20 g, Herbata owocowa z dzikiej róży 200 ml
Zupa + Deser	Zupa Grochowa 250g (1,3a), Chleb pszenno-żytni 20g. (3a,3b) Galaretka owocowa 200 ml
Obiad	Łazanki z kapustą i mięskiem 200 g (3a ,4) Kompot owocowy 200 m
Piątek 13.II.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno -żytni 30g.(3a,3b), Chleb razowy 20g(3a,3b), masło 5g (2),serek Almette 5 g (2), Kiełbasa krakowska 20 g () , Szczypiorek 10 g, Herbatka z cytryną 200 ml.
Zupa + Deser	Barszcz ukraiński 250 ml. (1,2), chleb pszenno -żytni 20g (3a,3b), Jogurt owocowy 200 ml. (2)
Obiad	Pulpeciki rybne 100 g (4,3a) Ryż biały z warzywkami 80 g, Surówka z kiszanej kapusty 80 g. Kompot owocowy 200 ml.

Liczbami zaznaczono alergeny występujące w posiłkach:

1- seler i produkty pochodne , 2- laktoza -mleko i produkty pochodne , 3a- gluten pszenny, 3b- gluten żytni, 3c- gluten jęczmienny, 3d- gluten owsiany, 3e- gluten orkiszowy , 3f – kamut lub ich odmiany hybrydowe , 4-jaja, i produkty pochodne 5-gorzycza i produkty pochodne , 6-soja i produkty pochodne , 7-ryba i produkty pochodne , 8-orzechy , 9-sezam i produkty pochodne , 10- orzeszki ziemne, 11- skorupiaki i produkty pochodne , 12 - dwutlenek siarki w stężeniach 10 mg/litr. 13 – łubin i produkty pochodne. 14 – mięczaki i produkty pochodne , 15 – zawiera śladowe

ZAMIENNIKI stosowane w Dietach Specjalnych

- Mleko roślinne (owsiane, sojowe, ryżowe)
 - Twaróg i jogurty wegańskie
 - Tofu,ser kozi, ser wegański,sery bez laktozy
 - Mleko bez laktozy, masło roślinne, śmietana bez laktozy
 - Pieczywo bezglutenowe, wafla ryżowe, chrupki kukurydziane
 - Dżemy o niskiej zawartości cukru
 - Paszтетowa wegańska własnej produkcji na bazie włoszczyzny, przypraw oraz mleka bez lak
- Uwaga Stosujemy zamienniki w deserach ;**
- śliwki – galaretka owocowa z kawałkami śliwek
 - Pomarańcz – galaretka owocowa z kawałkami pomarańczy
 - inne galaretki owocowe z kawałkami owoców

PHU „Oleńka „ sp. jawna
Antonina Kopała Wdowiak , Jarosław Giszter
ul Generała Augusta Emila Fieldorfa „Nila”6

59-700 Bolesławiec

Opracowała
Antonina Kopała-Wdowiak