

# Jadłospis Jadłospis Szkoły Kowalewo Przedszkole 26-30.01.2026

## 📅 26.01.2026 Poniedziałek

### Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Makaron carbonara z szynką

Składniki: szynka konserwowa, makaron pszenny bezjajeczny, cebula, śmietana 12% (z mleka), jaja kurze całe, mąka pszenna, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz

Energia: 606 kcal

## 📅 27.01.2026 Wtorek

### Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, makaron pszenny bezjajeczny, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

### Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

### Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (z mleka)

Energia: 582 kcal

## 📅 28.01.2026 Środa

### Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: woda, ziemniaki, jaja kurze całe, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (żyto), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Kasza kuskus (pszenica)

### Bitki drobiowe

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka czerwona, sól biała, pieprz

### Marchew, gotowana w wodzie

Energia: 685 kcal

## 📅 29.01.2026 Czwartek

### Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z mleka), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Kopytka

Składniki: ziemniaki, późne, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, skrobia ziemniaczana

### Masło ekstra (z mleka)

### Cynamon

### Cukier

Energia: 639 kcal

## 📅 30.01.2026 Piątek

### Zupa pieczarkowa z lanymi kluskami

Składniki: pieczarki świeże, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, śmietana 12% (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), sól biała

### Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki rybne mrożone

### Surówka z kapusty kiszzonej

Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Energia: 675 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.