

# JADŁOSPIS

04.05-08.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Wartości odżywcze
PONIEDZIAŁEK 04.05.2026	Chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą, szynką gotowaną z indyka i ogórkiem zielonym  Kawa mleczna/Herbata  OWOC: winogrono	I danie: zupa pomidorowa z makaronem -250 ml  II danie: pierogi z truskawkami (200g), kompot wieloowocowy (250ml)	Kanapka z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym  Herbata z cytryną	Energia: 1008 kcal Białko: 41 g Tłuszcz: 28 g Węglowodany: 147 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja, ryby</b>			
WTOREK 05.05.2026	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb pszenny i orkiszowy z masłem, sałatą masłową i pomidorem  Herbata  OWOC: kiwi	I danie: zupa wiedeńska - 250 ml  II danie: spaghetti bolognese, (200g), kompot wieloowocowy (150 ml)	Rogalik drożdżowy z owocami  Herbata	Energia: 1003 kcal Białko: 43 g Tłuszcz: 27 g Węglowodany: 149 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja,</b>			
ŚRODA 06.05.2026	Jajecznicza ze szczypiorkiem, chleb pszenny i pełnoziarnisty z masłem, sałatą i papryką  Kawa mleczna/Herbata  OWOC: melon	I danie: zupa jarzynowa- 250 ml  II danie: gulasz z kaszą i ogórkiem kiszonym, kompot wieloowocowy (150ml)	Koktajl bananowo-jagodowy z ciasteczkami owsianym  Woda z cytryną	Energia: 998 kcal Białko: 43 g Tłuszcz: 29 g Węglowodany: 150 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja, jaja</b>			
CZWARTEK 07.05.2026	Chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą, filetem z piersi kurczaka i ogórkiem kiszonym  Kakao/Herbata  OWOC: jabłko	I danie: rosół z makaronem- 250 ml  II danie: II danie: pałeczka z kurczaka (100g), z ziemniakami (100g) i mini marchewkami (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Bagietka z pasztetem drobiowym, sticksy z papryki czerwonej  Herbata z cytryną	Energia: 994 kcal Białko: 43 g Tłuszcz: 28 g Węglowodany: 146 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja, jaja</b>			
PIĄTEK 08.05.2025	Bułka lniana z serkiem kanapkowym, sałatą i rzodkiewką  Herbata z cytryną  OWOC: banan	I danie: barszcz czerwony- 250 ml  II danie: filet rybny z pieca (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z białej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Soczek marchewkowo malinowy, biszkopty  Woda z cytryną	Energia: 986 kcal Białko: 41 g Tłuszcz: 27 g Węglowodany: 145 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja, jaja</b>			
<b>Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE</b>				

