

# JADŁOSPIS

11.05-15.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 11.05.2026	Chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą masłową, szynką z kurczaka i pomidorem  Kawa mleczna/Herbata  OWOC: jabłko	I danie: krem z pomidorów-250 ml  II danie: naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym, kompot wieloowocowy (250ml)	Koktajl truskawkowo-bananowy, ciasteczko orkiszowe  Woda z cytryną	Energia: 1014 kcal Białko: 43 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 150 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja</b>			
<b>WTOREK</b> 12.05.2026	Kasza manna, chleb pszenny i orkiszowy z masłem, sałatą, kiełbaską krakowską i papryką  Herbata z cytryną  OWOC: banan	I danie: zupa ogórkowa - 250 ml  II danie: makaron callezio z mięsem mielonym z kurczaka i warzywami (150g), kompot wieloowocowy (250ml)	Chałka z masłem i miodem, owoc sezonowy  Herbata	Energia: 1009 kcal Białko: 42 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 147 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja</b>			
<b>ŚRODA</b> 13.05.2026	Pieczyczo pszenne i pełnoziarniste z masłem, pasztetem z kurczaka i papryką czerwoną, dżem brzoskwiniowy  Kakao/Herbata  OWOC: gruszka	I danie: żurek - 250 ml  II danie: filet rybny z pieca (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z białej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Kanapka z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym  Herbata z cytryną	Energia: 984 kcal Białko: 40 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 143 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja, jaja, ryby</b>			
<b>CZWARTEK</b> 14.05.2026	Bułka grahamka z twarogiem, sałatą i rzodkiewką  Kawa mleczna/Herbata  OWOC: kiwi	I danie: rosół z makaronem- 250 ml  II danie: kotlet schabowy (100g) z ziemniakami (100g) i fasolką szparagową (60g) kompot wieloowocowy (150ml)	Kisiel wiśniowy, biszkopcik  Woda z cytryną	Energia: 998 kcal Białko: 42 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 148 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja, jaja</b>			
<b>PIĄTEK</b> 15.05.2025	Rogal z makiem z masłem, żółtym serem i ogórkiem zielonym, dżem truskawkowy  Herbata z cytryną  OWOC: melon	I danie: biały barszcz z makaronem - 250 ml  II danie: pyzy drożdżowe z musem truskawkowym (150g), kompot wieloowocowy (150ml)	Mus owocowy, wafle ryżowe  Woda z cytryną	Energia: 985 kcal Białko: 40 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 145 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja</b>			
<b>Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE</b>				

