

JADŁOSPIS

18.05-22.05.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
PONIEDZIAŁEK 18.05.2026	Chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą masłową, szynką z indyka i papryką Kawa mleczna/Herbata OWOC: winogrono	I danie: kapuśniak- 250 ml II danie: makaron na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym, kompot wieloowocowy (150ml)	Brzoskwinia pokrojona w kostkę z jogurtem naturalnym Woda z cytryną	Energia: 1021 kcal Białko: 44 g Tłuszcz: 28 g Węglowodany: 150 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
WTOREK 19.05.2026	Twarożek ze szczypiorkiem, chleb pszenny i orkiszowy z sałatą i rzodkiewką Herbata OWOC: gruszka	I danie: zupa pomidorowa z makaronem - 250 ml II danie: kotlet mielony (100g) z ziemniakami(100g) i surówką z czerwonej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Rogal maślany z serem żółtym i papryką Herbata z cytryną	Energia: 1015 kcal Białko: 43 g Tłuszcz: 29 g Węglowodany:148 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, jaja			
ŚRODA 20.05.2026	Bułka lniana z masłem, sałatą masłową, szynką z kurczaka i ogórkiem zielonym Kakao/Herbata OWOC: kiwi	I danie: zupa kalafiorowa - 250 ml II danie: spaghetti bolognese (200g), kompot wieloowocowy (150ml)	Galaretką z owoców leśnych z polewą jogurtową, herbatniki Woda z cytryną	Energia: 998 kcal Białko: 42 g Tłuszcz: 29 g Węglowodany: 148 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja,			
CZWARTEK 21.05.2026	Kiełbaska drobiowa z ketchupem wysokojakościowym, chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą i pomidorem Kawa mleczna/Herbata OWOC: jabłko	I danie: rosół z makaronem- 250 ml II danie: nuggetsy z kurczaka (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z białej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Słodka bułeczka drożdżowa z kruszonką i kubkiem ciepłego mleka Herbata z cytryną	Energia: 1008 kcal Białko: 42 g Tłuszcz: 28 g Węglowodany: 149 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, jaja			
PIĄTEK 22.05.2025	Bułka wrocławska z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem kiszonym, powidła śliwkowe Herbata z cytryną OWOC: banan	I danie: zupa jarzynowa - 250 ml II danie: filet rybny z pieca (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z kiszzonej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Serek homogenizowany, biszkopty Woda malinowa	Energia: 989 kcal Białko: 41 g Tłuszcz: 28 g Węglowodany: 147 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, ryby			
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE				

