

JADŁOSPIS

01-05.12.2025	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
PONIEDZIAŁEK 01.12.2025	Pieczyno pszenne i pełnoziarniste z masłem, sałatą, szynką gotowaną i pomidorem Kawa mleczna/Herbata OWOC: mandarynka	I danie: zupa wiedeńska II danie: makaron z twarogiem i musem malinowym, kompot wieloowocowy	Kanapka z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym Herbata	Energia: 985 kcal Białko: 44 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany: 150 g
Alergeny:	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, jaja			
WTOREK 02.12.2025	Płatki ryżowe na mleku, chleb pszenny i orkiszowy z masłem, polędwicą sopocką, rzodkiewką, dżem brzoskwiniowy 100% Herbata owocowa OWOC: kiwi	I danie: biały barszcz II danie: paluszki rybne z puree ziemniaczanym i surówką z kiszonej kapusty, kompot wieloowocowy	Talerzyk świeżych owoców, herbatniki Woda z cytryną	Energia: 1012 kcal Białko: 36 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 160 g
Alergeny:	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, soja, jaja			
ŚRODA 03.12.2025	Chleb pszenny i orkiszowy z masłem, serem żółtym, papryką i ogórkiem Kakao/Herbata OWOC: melon	I danie: zupa krupnik II danie: udko z pieca z ryżem i surówką z białej kapusty, kompot wieloowocowy	Chatka z frużeliną truskawkową Kawa mleczna	Energia: 1048 kcal Białko: 42 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 161 g
Alergeny:	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, soja, jaja			
CZWARTEK 04.12.2025	Jajecznicza ze szczypiorkiem, chleb pszenno i razowy z masłem, szynką gotowaną i pomidorem Herbata z cytryną/Kawa mleczna OWOC: jabłko	I danie: rosół II danie: kotlet schabowy z puree ziemniaczanym i fasolką szparagową, kompot wieloowocowy	Rogal maślany z dżemem truskawkowym Woda z cytryną	Energia: 1078 kcal Białko: 46 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 170 g
Alergeny:	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, soja, jaja			
PIĄTEK 05.12.2025	Chleb pszenny lub orkiszowy, masło, serek kanapkowy z rzodkiewką, dżem owocowy 100% Kawa mleczna/Herbata OWOC: mandarynka	I danie: zupa ogórkowa II danie: bułki na parze z musem truskawkowym, kompot wieloowocowy	Jogurt naturalny z kruchym ciasteczkiem owsianym Woda	Energia: 991 kcal Białko: 39 g Tłuszcze: 31 g Węglowodany: 143 g
Alergeny:	gluten, mleko i produkty mleczne, jaja, ryby, seler, soja			
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZĘGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE				