

JADŁOSPIS

16-20.03.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
PONIEDZIAŁEK 16.03.2026	Chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą, szynką gotowaną z kurczaka i papryką Kakao/Herbata OWOC: gruszka	I danie: zupa krupnik - 250 ml II danie: pyzy drożdżowe z musem truskawkowym (150g), kompot wieloowocowy (150 ml)	Kanapka z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym Herbata z cytryną	Energia: 1050 kcal Białko: 41 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 143 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, ryby			
WTOREK 17.03.2026	Chleb pszenny i orkiszowy z masłem, sałatą, szynką z indyka i pomidorem Herbata OWOC: winogrono	I danie: zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym - 250 ml II danie: kurczak duszony w sosie białym (120g) z ryżem (80g) i gotowaną marchewką z groszkiem (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Koktajl kefirowy bananowo truskawkowy, ciastko owsiane Herbata	Energia: 1009 kcal Białko: 42 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 139 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
ŚRODA 18.03.2026	Bułka lniana z masłem, twarogiem ze szczypiorkiem i papryką Kawa mleczna/Herbata OWOC: banan	I danie: biały barszcz - 250 ml II danie: kotlet schabowy (120g) z ziemniakami (100g) i fasolką szparagową (60g), kompot wieloowocowy (200ml)	Kisiel owocowy, chrupki kukurydziane Woda z cytryną	Energia: 988 kcal Białko: 40 g Tłuszcze: 29 g Węglowodany: 149 g
Alergeny:	gluten, mleko, jaja, seler, soja			
CZWARTEK 19.03.2026	Kiełbaski na gorąco z ketchupem wysokojakościowym, pieczywo pszenne i razowe z masłem, sałatą i ogórkiem zielonym Herbata OWOC: jabłko	I danie: rosół z makaronem - 250 ml II danie: stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej (120g) z ziemniakami (100g) i surówką z białej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Rogalik drożdżowy z nadzieniem Herbata z cytryną	Energia: 976 kcal Białko: 41 g Tłuszcze: 30 g Węglowodany: 147 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, jaja			
PIĄTEK 20.03.2026	Pieczywo zwykłe i orkiszowe z masłem, i pasztetem drobiowym, lub dżemem truskawkowym Herbata OWOC: melon	I danie: zupa jarzynowa - 250 ml II danie: filet rybny (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z białej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Mus owocowy, biszkopty Woda z cytryną	Energia: 968 kcal Białko: 39 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 148 g

Alergeny:	gluten, mleko, seler, jaja, soja, ryby
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE	