

# JADŁOSPIS

23-27.03.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 23.03.2026	Chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą, polędwicą sopocką i pomidorem Kawa mleczna/Herbata OWOC: winogrono	I danie: kapuśniak- 250 ml  II danie: spaghetti bolognese (200g), kompot wieloowocowy (150 ml)	Talerzyk świeżych owoców, biszkopty  Herbata z cytryną	Energia: 996 kcal Białko: 41 g Tłuszcz: 29 g Węglowodany: 149 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja</b>			
<b>WTOREK</b> 24.03.2026	Płatki ryżowe na mleku, chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatą i ogórkiem zielonym Herbata OWOC: melon	I danie: zupa pomidorowa z ryżem - 250 ml  II danie: kotlet mielony (100g) z ziemniakami (100g) i buraczkami (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Bagietka z pastą z ciecierzycy, sticksy z papryki  Woda z cytryną	Energia: 949 kcal Białko: 43 g Tłuszcz: 26 g Węglowodany: 143 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja, jaja</b>			
<b>ŚRODA</b> 25.03.2026	Chleb pszenny i razowy z masłem, serem żółtym, sałatą i rzodkiewką  Kawa mleczna/Herbata OWOC: gruszka	I danie: zupa fasolowa - 250 ml  II danie: makaron ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi (150g), kompot wieloowocowy (150ml)	Mini drożdżówka z jabłkiem  Herbata z cytryną	Energia: 998 kcal Białko: 38 g Tłuszcz: 29 g Węglowodany: 147 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja</b>			
<b>CZWARTEK</b> 26.03.2026	Bułka grahamka z masłem, sałatą, szynką gotowaną z kurczaka i papryką Kakao/Herbata OWOC: banan	I danie: rosół z makaronem- 250 ml  II danie: nuggetsy z kurczaka (120g) z ziemniakami (100g) i surówką z czerwonej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Jogurt naturalny, chrupki kukurydziane w polewie czekoladowej bez cukru  Herbata	Energia: 1008 kcal Białko: 44 g Tłuszcz: 29 g Węglowodany: 144 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, soja, jaja</b>			
<b>PIĄTEK</b> 27.03.2026	Chleb pszenny i orkiszowe z masłem, z pastą jajeczną ze szczypiorkiem lub dżemem truskawkowym Herbata OWOC: jabłko	I danie: zupa ogórkowa- 250 ml  II danie: paluszki rybne (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z kapusty kiszzonej (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Kruche ciasteczko owsiane, soczek marchewkowy  Woda z cytryną	Energia: 950 kcal Białko: 39 g Tłuszcz: 29 g Węglowodany: 140 g
Alergeny:	<b>gluten, mleko, seler, jaja, soja, ryby</b>			
<b>Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE</b>				

