

JADŁOSPIS

12.10-16.10.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
PONIEDZIAŁEK 12.10.2026	Chleb pszenney i razowy z masłem, sałatą, szynką z indyka i ogórkiem zielonym Kawa mleczna/Herbata OWOC: jabłko	I danie: kapuśniak na wywarze warzywnym- 250 ml II danie: fasolka po bretońsku z pieczywem pełnoziarnistym (200g), kompot wieloowocowy (150ml)	Koktajl bananowo – truskawkowy, ciasteczko owsiane Woda z cytryną	Energia: 952 kcal Białko: 41 g Tłuszcze: 30 g Węglowodany: 145 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
WTOREK 13.10.2026	Płatki kukurydziane na mleku, pieczywo pszenne i orkiszowe z masłem, sałatą masłową, polędwicą sopocką i pomidorem Kawa mleczna/Herbata OWOC: śliwka	I danie: zupa koperkowa - 250 ml II danie: kurczak w sosie curry z ryżem (200g), woda z cytryną (150ml)	Chałka z frużeliną truskawkową Herbata	Energia: 975 kcal Białko: 44 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany:150 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
ŚRODA 14.10.2026	Bułka pszenna i graham z serkiem kanapkowym, sałatą, kielbaską krakowską i rzodkiewką Kawa mleczna/Herbata OWOC: banan	I danie: rosół z makaronem- 250 ml II danie: kluseczki leniwe z serem i sosem truskawkowym (200g), kompot wieloowocowy (150ml)	Rogal maślany z żółtym serem, sticksy papryki Herbata z cytryną	Energia: 994 kcal Białko: 36 g Tłuszcze: 29 g Węglowodany: 155 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
CZWARTEK 15.10.2026	Parówki drobiowe z ketchupem wysokojakościowym, pieczywo pszenne i razowe z masłem, sałatą i papryką Kawa mleczna/Herbata OWOC: melon	I danie: zupa wiedeńska z ryżem- 250 ml II danie: spaghetti bolognese (200g), woda z cytryną (150ml)	Wafle ryżowe z polewą jogurtową z miodem Woda z cytryną	Energia: 975 kcal Białko: 36g Tłuszcze: 31 g Węglowodany: 147 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
PIĄTEK 16.10.2025	Pieczywo pszenne i orkiszowe z masłem, sałatą masłową i jajkiem gotowanym lub powidłami śliwkowymi Kakao/Herbata OWOC: gruszka	I danie: zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym- 250ml II danie: filet rybny z pieca (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z białej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Soczek marchewkowy, biszkopty Woda z cytryną	Energia: 940 kcal Białko: 40 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany: 148 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, jaja, ryby			
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEŻA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE				

