

JADŁOSPIS

14.09-18.09.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
PONIEDZIAŁEK 14.09.2026	Chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą, szynką z indyka i ogórkiem zielonym Kawa mleczna/Herbata OWOC: jabłko	I danie: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym - 250 ml II danie: gulasz warzywny z ciecierzycą w sosie pomidorowym z kaszą pęczak (200g), woda z cytryną (150ml)	Kanapka z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym Herbata	Energia: 950 kcal Białko: 29 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 145 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, ryby			
WTOREK 15.09.2026	Kasza manna na mleku, chleb pszenny i orkiszowy z masłem, sałatą rzymską, polędwicą sopocką i rzodkiewką Herbata OWOC: nektarynka	I danie: barszcz czerwony z makaronem- 250 ml II danie: kurczak z ryżem w przyprawie z curry i gotowaną marchewką (200g), kompot wieloowocowy (150ml)	Wafle ryżowe z jogurtem naturalnym i miodem Woda z cytryną	Energia: 1021 kcal Białko: 39 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany:147 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
ŚRODA 16.09.2026	Pieczynko pszenne i razowe z masłem, sałatą maslową, żółtym serem i papryką Kakao/Herbata OWOC: kiwi	I danie: żurek z ziemniakami - 250 ml II danie: makaron z twarogiem i musem truskawkowym (150g), kompot wieloowocowy (150ml)	Rogal maślany z białym twarogiem i rzodkiewką Herbata z cytryną	Energia: 1013 kcal Białko: 38 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 149 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
CZWARTEK 17.09.2026	Bułka pszenna i razowa z serkiem kanapkowym, sałatą i pomidorem Herbata z cytryną OWOC: gruszka	I danie: rosół z makaronem- 250 ml II danie: udko z kurczaka (100g) z ziemniakami (100g) i mizerią (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Bagietka z dżemem i kubkiem ciepłego mleka Herbata z cytryną	Energia: 1015 kcal Białko: 41 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 147 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
PIĄTEK 18.09.2025	Chleb pszenny i orkiszowy z pasztetem drobiowym i ogórkiem kiszonym, dżem owocowy Kawa mleczna/Herbata OWOC: banan	I danie: zupa kalafiorowa - 250ml II danie: filet rybny (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z kiszonej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Mus owocowy, herbatniki Woda z cytryną	Energia: 989 kcal Białko: 38 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany: 139 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, ryby			
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE				