JADŁOSPIS

19.10-23.10.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
PONIEDZIAŁEK 19.10.2026	Chleb pszenny i pełnoziarnisty z masłem, sałatą, szynką z kurczaka i papryką żółtą Kawa mleczna/Herbata z cytryną OWOC: śliwka	I danie: zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym- 250 ml II danie: makaron z twarogiem i truskawkami (200g), kompot wieloowocowy (150ml)	Kanapka pełnoziarnista z hummusem, słupki marchewki Herbata z cytryną	Energia: 948kcal Białko: 46 g Tłuszcze: 24 g Węglowodany: 148 g
Alergeny:	**gluten, mleko, seler, soja**			
WTOREK 20.10.2026	Twarożek ze szczypiorkiem, pieczywo pszenne i orkiszowe z sałatą rzymską i ogórkiem zielonym Kawa mleczna/Herbata OWOC: banan	I danie: zupa pomidorowa z makaronem - 250 ml II danie: kotlet schabowy (100g) z ziemniakami (150g) i surówką z czerwonej kapusty (60g), woda z cytryną (150ml)	Sałatka owocowa z brzoskwini i ananasa i polewą jogurtową z orzechami Woda z cytryną	Energia: 959 kcal Białko: 45 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany:140 g
Alergeny:	**gluten, mleko, seler, soja, jaja, orzechy**			
ŚRODA 21.10.2026	Zacierka na mleku, chleb pszenny i pełnoziarnisty z masłem, sałatą, polędwicą sopocką i pomidorem Herbata z cytryną OWOC: kiwi	I danie: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym - 250 ml II danie: paluszki rybne z dorsza (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z kiszonej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Maślana bułeczka z frużeliną truskawkową Herbata	Energia: 991 kcal Białko: 45 g Tłuszcze: 22 g Węglowodany: 165 g
Alergeny:	**gluten, mleko, seler, soja, ryby**			
CZWARTEK 22.10.2026	Bułka pszenna i graham z masłem, żółtym serem, sałatą masłową i papryką czerwoną Kakao/Herbata OWOC: jabłko	I danie: rosół z makaronem - 250 ml II danie: pałeczka z kurczaka z pieca (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z białej kapusty (60g), woda z cytryną (150ml)	Bagietka z serkiem kanapkowym i pomidorem Herbata z cytryną	Energia: 984 kcal Białko: 46g Tłuszcze: 32 g Węglowodany: 145 g
Alergeny:	**gluten, mleko, seler, soja**			
PIĄTEK 23.10.2025	Pieczywo pszenne i orkiszowe z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem kiszonym lub dżemem owocowym 100% Kawa mleczna/Herbata OWOC: melon	I danie: żurek z ziemniakami - 250ml II danie: kluski śląskie z sosem pieczarkowo-śmietanowym (200g) i surówką z marchewki (80g), kompot wieloowocowy (150ml)	Jogurt naturalny z miodem, chrupki kukurydziane Woda z cytryną	Energia: 944 kcal Białko: 31 g Tłuszcze: 25 g Węglowodany: 153 g
Alergeny:	**gluten, mleko, seler, soja**			
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE				