

JADŁOSPIS

21.09-25.09.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
PONIEDZIAŁEK 21.09.2026	Chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą rzymską, szynką z kurczaka i papryką żółtą Kawa mleczna/Herbata OWOC: winogrono	I danie: kapuśniak- 250 ml II danie: fasolka po bretońsku z pieczywem (200g), woda z cytryną (150ml)	Koktajl owocowy, chrupki kukurydziane Herbata	Energia: 933 kcal Białko: 27 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany: 142 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
WTOREK 22.09.2026	Zacierka na mleku, chleb pszenny i orkiszowy z masłem, sałatą masłową, kiełbaską krakowską i pomidorem Herbata OWOC: melon	I danie: zupa ogórkowa - 250 ml II danie: spaghetti bolognese (250g), kompot wieloowocowy (150ml)	Talerzyk świeżych owoców, kruche ciasteczko owsiane Woda z cytryną	Energia: 1032 kcal Białko: 38 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany:143 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
ŚRODA 23.09.2026	Bułka lniana z serkiem kanapkowym, sałatą, polędwicą sopocką i ogórkiem zielonym Kakao/Herbata OWOC: banan	I danie: zupa pomidorowa z ryżem - 250 ml II danie: pyzy drożdżowe z musm tuskawkowym (150g), kompot wieloowocowy (150ml)	Bagietka z jajkiem gotowanym i szczypiorkiem Herbata z cytryną	Energia: 955 kcal Białko: 35 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany: 148 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
CZWARTEK 24.09.2026	Kiełbaski drobiowe z ketchupem wysokojakościowym, pieczywo pszenne i razowe z masłem, sałatą i rzodkiewką Herbata z cytryną OWOC: brzoskwinia	I danie: rosół z makaronem- 250 ml II danie: pałeczka z kurczaka (100g) z ziemniakami (100g) i sałatą ze świeżymi warzywami (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Mini drożdżoweczka z serem Herbata z cytryną	Energia: 1006 kcal Białko: 39g Tłuszcze: 29 g Węglowodany: 146 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
PIĄTEK 25.09.2025	Pieczywo pszenne i orkiszowe z masłem, sałatą rzymską, żółtym serem i pomidorem Kawa mleczna/Herbata OWOC: jabłko	I danie: biały barszcz - 250ml II danie: paluszki rybne z pieca (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z białej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Soczek owocowy, biszkopty Woda z cytryną	Energia: 978 kcal Białko: 36 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany: 140 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, ryby			
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE				