JADŁOSPIS

26.10-30.10.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
PONIEDZIAŁEK 26.10.2026	Chleb pszenny i pełnoziarnisty z masłem, sałatą, szynką z indyka i pomidorem Kawa mleczna/Herbata z cytryną OWOC: jabłko	I danie: zupa z czerwonej fasoli na wywarze warzywnym- 250 ml II danie: ryż na słodko z jabłkiem i cynamonem, kompot owocowy (150ml)	Kanapka z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym Herbata z cytryną	Energia: 921 kcal Białko: 35 g Tłuszcze: 25 g Węglowodany: 149 g
Alergeny:	**gluten, mleko, seler, soja, ryby**			
WTOREK 27.10.2026	Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywo pszenne i orkiszowe z masłem, sałatą, szynką drobiową i papryką żółtą Kawa mleczna/Herbata OWOC: gruszka	I danie: biały barszcz z makaronem - 250 ml II danie: gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (100g) z ziemniakami (150g) i ogórkiem kiszonym (60g), woda z cytryną (150ml)	Chałka z miodem i kubkiem ciepłego mleka Woda z cytryną	Energia: 980 kcal Białko: 42 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany:148 g
Alergeny:	**gluten, mleko, seler, soja, jaja**			
ŚRODA 28.10.2026	Płatki kukurydziane z mlekiem, chleb pszenny i pełnoziarnisty z masłem, sałatą, kiełbaską krakowską i ogórkiem zielonym Herbata z cytryną OWOC: melon	I danie: zupa ogórkowa na wywarze warzywnym - 250 ml II danie: filet rybny z pieca (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z białej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Koktajl owocowy z dodatkiem orzechów, kruche ciasteczko zbożowe Woda z cytryną	Energia: 956 kcal Białko: 48 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 149 g
Alergeny:	**gluten, mleko, seler, soja, ryby, jaja, orzechy**			
CZWARTEK 29.10.2026	Bułka pszenna i lniana z serkiem kanapkowym, sałatą masłową i rzodkiewką Kawa mleczna/Herbata OWOC: kiwi	I danie: rosół z makaronem - 250 ml II danie: udko z kurczaka z pieca (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z marchewki (60g), woda z cytryną (150ml)	Bagietka z dżemem owocowym 100% bez dodatku cukru Kakao lub herbata	Energia: 976 kcal Białko: 43 g Tłuszcze: 25 g Węglowodany: 149 g
Alergeny:	**gluten, mleko, seler, soja**			
PIĄTEK 30.10.2025	Pieczywo pszenne i orkiszowe z masłem, żółtym serem, sałatą masłową i pomidorem Kawa mleczna/Herbata OWOC: banan	I danie: zupa pieczarkowa z makaronem- 250ml II danie: pyzy drożdżowe z sosem jogurtowo-truskawkowym (150g), kompot wieloowocowy (150ml)	Wafle ryżowe z polewą jogurtową z miodem Woda z cytryną	Energia: 954 kcal Białko: 37 g Tłuszcze: 25 g Węglowodany: 154 g
Alergeny:	**gluten, mleko, seler, soja**			
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE				