

JADŁOSPIS

28.09-02.10.2026	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
PONIEDZIAŁEK 28.09.2026	Chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą masłową, polędwicą sopocką i ogórkiem zielonym Kawa mleczna/Herbata OWOC: brzoskwinia	I danie: zupa z czerwonej fasoli- 250 ml II danie: ryż na słodko z jabłkiem i cynamonem (200g), kompot wieloowocowy (150ml)	Kanapka z hummusem, słupki papryki Herbata z cytryną	Energia: 905 kcal Białko: 23 g Tłuszcze: 24 g Węglowodany: 145 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
WTOREK 29.09.2026	Pieczewo pszenne i orkiszowe z serkiem kanapkowym sałatą, kiełbaską krakowską i rzodkiewką Herbata OWOC: jabłko	I danie: zupa wiedeńska- 250 ml II danie: kotlet mielony (100g) z ziemniakami (100g) i mizerią (80g) woda z cytryną (150ml)	Chałka z frużeliną truskawkową Woda z cytryną	Energia: 1025 kcal Białko: 34 g Tłuszcze: 29 g Węglowodany:146 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
ŚRODA 30.09.2026	Płatki kukurydziane z mlekiem, chleb pszenny i razowy z masłem, sałatą, szynką z kurczaka i pomidorem Kakao/Herbata OWOC: gruszka	I danie: zupa ziemniaczana z zacierką - 250 ml II danie: filet rybny panierowany z pieca (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z białej kapusty (60g), kompot wieloowocowy (150ml)	Rogalik maślany z żółtym serem i papryką Herbata	Energia: 970 kcal Białko: 36 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 148 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja			
CZWARTEK 01.10.2026	Bułka pszenna i graham z masłem, pastą jajeczną ze szczypiorkiem, sałatą i ogórkiem zielonym Herbata z cytryną OWOC: melon	I danie: rosół z makaronem- 250 ml II danie: kotlecik z kurczaka (100g) z ziemniakami (100g) i surówką z czerwonej kapusty (60g), woda z cytryną (150ml)	Kisiel ze świeżymi owocami, kruche ciasteczko owsiane Woda z cytryną	Energia: 1010 kcal Białko: 39g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 148 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, jaja			
PIĄTEK 02.10.2025	Pieczewo pszenne i orkiszowe z masłem, pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym lub dżemem owocowym Kawa mleczna/Herbata OWOC: banan	I danie: zupa pomidorowa z ryżem- 250ml II danie: kluseczki śląskie z sosem pieczarkowym (200g), kompot wieloowocowy (150ml)	Serek homogenizowany, biszkopty Woda z cytryną	Energia: 900 kcal Białko: 29 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany: 147 g
Alergeny:	gluten, mleko, seler, soja, ryby			
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie PRZEDSZKOLE ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE				