

JADŁOSPIS DLA ODDZIAŁU PRZEDSZKOLNEGO

Data	Śniadanie	alergeny	Obiad	alergeny	Podwieczorek	alergeny
Poniedziałek 12.10.2026	Lane kluski (mąka pszenna, jaja, woda) na mleku (mleko 2%) 20g/200ml Chleb wieloziarnisty z jajkiem na twardo i warzywami: sałata, pomidor, ogórek 35g/5 Herbata z cytryną 250ml	1,3,7 1,3,7	Zupa krem z ciecierzycy i białych warzyw grzankami razowymi na wywarze warzywnym (marchew, pietruszka, por, seler; kalafior, ciecierzycza, ziemniaki, grzanki z chleba razowego) 250g Ryż paraboliczny z jogurtem i truskawkami 100g/40g/50g Kompot (woda, owoce mrożone, cukier) 250ml	1,9 7	Bułka pszenna z dżemem 35g/5g/10g Mix owocowy: jabłko, gruszka 60g Mleczko waniliowe 200ml	1,7 7
Wtorek 13.10.2026	Bułka grahamka z wędliną drobiową 35g/5g/20g Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, sałata, rzepa) 20g Kawa zbożowa na mleku (mleko 2%) 250ml	1,7	Kuskus perłowy na rosole (wywar drobiowy, warzywa; marchew, pietruszka, por, seler, kasza kuskus, natka pietruszki) 250g Schab pieczony w sosie własnym, ziemniaki 100g/150g Surówka wielowarzynna (kapusta pekińska, marchew, pietruszka, seler, por, majonez)100g Woda z cytryną i miętą 250 ml	1,9 3,9	Budyń (mleko 2%) 165g Słomka ptysiowa 10g Mix owocowy: śliwki, gruszka 60g Herbata 250ml	1,7 1
Środa 14.10.2026	Płatki jaglane na mleku (mleko 2%) 20g/200ml Chleb orkiszowy, serek naturalny 35g/5g/20g Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, ogórek kiszony) 20g Herbata 250ml	1,7 1,7	Zupa kalafiorowa (wywar drobiowy, warzywa; marchew, pietruszka, por, seler, kalafior, ziemniaki, natka pietruszki) 250g Potrąka z indyka ze szpinakiem i makaronem pełnoziarnistym (medaliony z indyka, szpinak mrożony, śmietana) 80g/120g 200g Surówka z buraczków (buraki, marchew, jabłko, jogurt naturalny) 100g Kompot (woda, owoce mrożone, cukier) 250 ml	1,7,9 1,7 7	Kanapki (chleb mieszany słonecznikowy) z żółtym serem, hummus z warzywami 35g/5g/10g/30g Warzywa : marchewka, papryka, ogórek 50g Herbata rumiankowa 250ml	1,7 1
Czwartek 15.10.2026	Bułka razowa z wędliną 35g/5g/20g Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, ogórek kiszony) 20g Kakao (mleko 2%) 250ml	1,7 7	Zupa burakowa na wywarze warzywnym (marchew, pietruszka, por, seler; buraki, ziemniaki, śmietana 12%), chleb mieszany 250g/40g Mix kasz z sosem warzywnym (papryka, pieczarki, cebula, czosnek, marchew), klopsiki roślinne (cebula, białko pszenne i słonecznikowe, pieczarki) 100g/40g/65g Woda z miętą i cytryną 250ml	1,7,9	Koktail mleczny z malinami i miodem (maślanka naturalna, jogurt naturalny, maliny) Wafle 20g Herbata 250ml	7 1

Piątek 16.10.2026	Płatki kukurydziane z mlekiem (mleko 2%) 15g/200ml	7	Zupa neapolitańska z makaronem (wywar mięsny: udką kurczaka, golonka z indyka), wywar warzywny:marcher, pietruszka, por, seler, serki topione , śmietana 12% natka pietruszki, makaron 250g Ryba panierowana (miruna), ziemniaki 90g/150g Surówka z czerwonej kapusty 100g Herbata 250ml	1,7,9	Galaretka z owocami (borówki, brzoskwinie, maliny) i bitą śmietaną, posypane orzechami włoskimi Kakao 250ml	7,8 7
	Chleb razowy, pasta z tuńczyka i jaj 35g/5g/10g	1,3,4,7		1		
	Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, ogórek kiszony) 20g			3,4		
	Herbata z cytryną i miodem 150ml			7		

Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie lub zamiany kolejności poszczególnych dań , w związku z bieżącym dostarczaniem świeżych produktów

Dzień	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Poniedziałek	925	32	17	159
Wtorek	1020	44	32	137
Środa	980	41	28	142
Czwartek	960	30	26	148
Piątek	1010	42	31	140
Średnio/d	979	37,8	26,8	145,2