

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE		DATA: 18.05.2026-22.05.2026			
		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1003 B [g]: 54 T [g]: 25 W [g]: 150	Pieczywo jasne i graham z masłem (40/6g) 1, 7 (20g) 7 Kielbasa krakowska (20g) Twarożek śmietankowo tuńczykowy (20g) 7,4 rzodkiewka (10g), pomidor (30g)	Zupa: Ogórkowa z śmietanką 250ml (1,9,7)	Kurczak w sosie słodko kwaśnym z warzywami julienne 130g (9) ryż paraboliczny 120g Kompot wieloowocowy (200ml)	Wafle ryżowe 2 szt powidła 10g, Pół gruszki
		Ilość węglowodanów w posiłku: 18,3g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, hummus D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, twarożek b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 26,2g D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: śmietanka b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 63,7g D. bezmleczna: śmietanka wegańska D. bezglutenowa: mąka b/glutenowa D. bezlaktozowa: śmietanka b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 41,6g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -
WTOREK	E [kcal]: 994 B [g]: 35 T [g]: 28 W [g]: 156	Pieczywo jasne i razowe masłem (40/6) 1,7 Humus naturalny 20g Polędwica sopocka 20g kalarepa 10g, ogórek kwaszony 10g	Zupa: Krem z Marchewki , batata i czerwonej soczewicy 250ml (1,9) grzanki	Gulasz wieprzowy 130g Kasza jęczmienna 120g Surówka z białej kapusty 70g Kompot jabłkowy	Ryż na mleku z jabłkami 120/30g (7_ Pół kiwi
		Ilość węglowodanów w posiłku: 32,5g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 21,1g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: pestki dyni D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 47,7g D. bezmleczna: margaryna roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 54,8g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -
ŚRODA	E [kcal]: 1038 B [g]: 49 T [g]: 33 W [g]: 147	Pieczywo jasne i orkiszowe z masłem (40/6g) 1, 7 Szynka drobiowa (20g) ser żółty gouda 30g (7) Papryka 10g, ogórek zielony 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (9)	Pierogi z serem i jagodami 180g (1,7) sos truskawkowy 50g Surówka z marchewki 70g Kompot gruszkowy	Banan ½ szt Koktajl jagodowy 150 ml (7)
		Ilość węglowodanów w posiłku: 36,1g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe, kawa b/glutenowa D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 26,4g D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: zakwas b/glutenowy D. bezlaktozowa: śmietanka b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 54,3g D. bezmleczna: pierogi b/mleka D. bezglutenowa: pierogi b/glutenowe D. bezlaktozowa: pierogi b/mleka	Ilość węglowodanów w posiłku: 29,6g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -
CZWARTEK	E [kcal]: 1056 B [g]: 54 T [g]: 33 W [g]: 141	Pieczywo jasne i graham z masłem 40/6g (1,7) Pasta mięsna własnej produkcji 20g (1,3,7) Płatki kukurydziane z mlekiem 120/30g (1,7) sałata 3g, kalarepa 20g	Zupa fasolowa na fasoli jaś 250ml (9)	Kotlet mielony wieprzowy 70g ziemniaki puree 150g (7) ogórek kwaszony 70g Kompot śliwkowy	Pół rogała mlecznego, dżem niskosłodzony (1) pół jabłka
		Ilość węglowodanów w posiłku: 27,7g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe, płatki b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 25,1g D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: śmietana b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 48,3g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: pyzy b/glutenowe D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 40,4g D. bezmleczna: śmietanka roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -śmietanka b/laktozy, mleko b/laktozyV
PIĄTEK	E [kcal]: 1054 B [g]: 58 T [g]: 35 W [g]: 136	Pieczywo jasne i żytnie z otrębami z masłem 40g/6g (1,7) Szynka konserwowa 20g Pasta jajeczna z szczypiorem 20g (3) Pomidor 30g, marchewka do chrupania 10g	Kapuśniak z mięsem 250ml (9)	Makaron świderki 130g (1,3,7) Sos carbonara na szynce 130g(7) Groszek z marchewką 70g Kompot wieloowocowy	Pizzerinka z sosem pomidorowym, i ziołami 1 szt (1)
		Ilość węglowodanów w posiłku 29,5g Szynka. b glutenowa, ser, bez laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku 24g d. brzglutenowa/ mąka bez glutenu	Ilość węglowodanów w posiłku 49,2 g d. bez laktozy –	Ilość węglowodanów w posiłku 20g

*Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego. Liczbą oznaczono alergeny 1/gluten, 2/ skorupiaki, 3/jaja, 4/ryby, 5/orzeszki ziemne, 6/soja, 7/laktoza, 8/orzechy, 9/seler, 10/gorczyca, 11/sezam, 12/dwutlenek siarki, 13/lubin. Zastrzeżę się możliwość wprowadzenia zmian w jadłospisie. Przez cały czas dostępna jest woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy/ napój owsiany 1/ napój sojowy 6/ napój jaglany. Wykorzystywane jogurty roślinne : jogurt kokosowy/ jogurt sojowy 6/. Do śniadania i podwieczorku podawana jest dodatkowo woda, dostępna także na życzenie w placówce. Jadłospis dla grupy wiekowej 4-6 lat. E-energia, B-białko, T-tuszcze, W-węglowodany.

