

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE		DATA: 29.06-3.07.2026			
		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1012 B [g]: 48 T [g]: 33 W [g]: 135	Pieczywo jasne i graham z masłem (40/6g) 1, 7 Szynka konserwowa (20g) Ser Gouda (20g) 7 Rzodkiewka (10g), pomidor (30g)	Zupa Kalafiorowa z śmietanką (250g) 7, 9	Chilli con Carne z Warzywami okopowymi i czerwoną fasolą 130g (9) Ryż paraboliczny 120g kolorowe fasolki i marchewka talarki 70g kompot wieloowocowy	Jabłko chrupki kukurydziane
		Ilość węglowodanów w posiłku: 32,7g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, ser wegański D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, ser b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 23,2g D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: śmietanka b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 37g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: mąka b/glutenowa D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 45,2g D. bezmleczna: rogal b/mleka D. bezglutenowa: mąka b/glutenowa D. bezlaktozowa: rogal b/mleka
WTOREK	E [kcal]: 995 B [g]: 43 T [g]: 37 W [g]: 142	Pieczywo jasne i razowe z masłem (40/6g) 1, 7 Schab wiśniowy (20g) Pasta z pieczonej marchewki z suszonymi daktylami (20g) Papryka (10g), ogórek kiszony (10g)	Krem brokułowy 250g (1,9,7) sucharek	Gyros z kurczaka 70g Mizeria na jurgurcie 70g (7) ziemniaki puree 150g (7) Kompot agrestowy	Serek Truskawkowy (150ml) Pół gruszki
		Ilość węglowodanów w posiłku: 17,7g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 17,9g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 60,1g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: sos b/glutenowy D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 46,3g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -
ŚRODA	E [kcal]: 1034 B [g]: 44 T [g]: 33 W [g]: 149	Pieczywo jasne i graham z ziarnami z masłem (40g/6g) 1, 7 Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru (20g) Paszтет dziadunia (20g) Ogórek zielony (10g), sałata masłowa (4g) Kakao (150ml)	Barszczyk z fazankami 250ml (9,1)	Makaron świderki 130g (1,3) Sos pomidorowy czysty 130g (9) Groszek z marchewką 70g Kompot wiśniowy	Ciasteczko owsiane z ziarnami 1 szt Pół Kiwi
		Ilość węglowodanów w posiłku: 26g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 35,6g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 69,7g D. bezmleczna: śmietana roślinna D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: śmietana b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 18g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -
CZWARTEK	E [kcal]: 1068 B [g]: 52 T [g]: 31 W [g]: 156	Pieczywo jasne i graham z masłem (40g/6g) 1, 7 Kiełbasa krakowska (20g) Kalarepa (10g), papryka (10g) Płatki miodowe z mlekiem (150g) 1, 7	Krem z białych warzyw 250ml Groszek ptyśowy	Gulasz wieprzowy 130g Kopytka 150g Kapusta kwaszona na ciepło 70g kompot jabłkowy	Wafle ryżowe 2 szt Powidła śliwkowe Pół banana
		Ilość węglowodanów w posiłku: 38,5g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 39,1g D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: grzanki b/glutenowe D. bezlaktozowa: śmietana b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 45,5g D. bezmleczna: margaryna roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: panierka b/glutenowa D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 33,1g D. bezmleczna: drożdżówka b/mleka D. bezglutenowa: mąka b/glutenowa D. bezlaktozowa: drożdżówka b/mleka
PIĄTEK	E [kcal]: 1063 B [g]: 50 T [g]: 41 W [g]: 150	Pieczywo jasne i graham z masłem (40g/6g) 1, 7 Polędwica sopocka (20g) Paprykarz własnej produkcji (20g) 9,4 Pomidor (20g), ogórek zielony (10g)	Zupa wiosenna z brukselką i żółtą fasolką bez zabielenia 250ml (9)	Naleśniki 2 szt (1,3) jabłko prażone 50g Twarożek waniliowy 50g (7) Kompot wieloowocowy	Kaszka manna z mielonymi płatkami owsianymi (150g) 1, 7 Sos jagodowy (20g) Pół brzoskwini
		Ilość węglowodanów w posiłku: 27,9g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, napój roślinny, hummus D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy, twarożek b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 23,4g D. bezmleczna: śmietana wegańska D. bezglutenowa: makaron b/glutenowy D. bezlaktozowa: śmietana b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 55g D. bezmleczna: śmietana wegańska D. bezglutenowa: makaron b/glutenowy D. bezlaktozowa: śmietana b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 43,4g D. bezmleczna: napój roślinny D. bezglutenowa: kaszka b/glutenowa D. bezlaktozowa: mleko b/laktozy

\*Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego. Liczbą oznaczono alergeny 1/gluten, 2/ skorupiaki, 3/jajka, 4/ryby, 5/orzeszki ziemne, 6/soja, 7/laktoza, 8/orzechy, 9/seler, 10/gorczyca, 11/sezam, 12/dwutlenek siarki, 13/lubin. Zastrzeżenie: 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 jagłany. 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-tłuszcz, W-węglowodany.