

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 17-21.08.2026		
		ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1006 B [g]: 38 T [g]: 19 W [g]: 180	Pieczycwo jasne i graham z masłem (40/6g) 1, 7 Dżem truskawkowy 20g Ser gouda (20g) 7 ogórek zielony 10g), pomidor (30g)	Zupa Kalafiorowa z śmietanką (250ml) 7,9	Leczo warzywne z czerowną soczewicą, cukinią, papryką i bakłażanem 130g (1,9) Kasza bulgur 120g Groszek z marchewką 70g Kompot owocowy (200ml)	Wafle ryżowe 2 szt Owoc sezonowy
		Ilość węglowodanów w posiłku: 34,9g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, ser wegański D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, ser b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 33,8g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: kasza b/glutenowa D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 70,6g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: mąka b/glutenowa D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 40,4g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -
WTOREK	E [kcal]: 1068 B [g]: 49 T [g]: 43 W [g]: 133	Pieczycwo jasne i razowe z masłem (40/6g) 1, 7 Szynka konserwowa (20g) Twarożek śmietankowy (20g) 7 Papryka (10g), ogórek kiszony (10g) Kawa zbożowa inka z mlekiem (150g) 1,7	Krem z białych warzyw z grzankami (250ml) 1, 7, 9	Schab gotowany 70g sos pomidorowy 50g (1) ryż paraboliczny 120g kolorowe fasolki z marchewkowymi talarkami na parze 70g Kompot gruszkowy (200ml)	Panna cotta na mleku 120ml (7) Fruzelina wiśniowa 30g Chrupki kukurydżiane
		Ilość węglowodanów w posiłku: 44,9g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 41,9g D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: sucharek b/glutenowy D. bezlaktozowa: śmietanka b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 44,9g D. bezmleczna: margaryna roślinna, napój roślinny, jogurt wegański D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy, jogurt b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 48,9g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: chlebek b/glutenowy D. bezlaktozowa: -
ŚRODA	E [kcal]: 1047 B [g]: 40 T [g]: 23 W [g]: 186	Pieczycwo jasne i żytnie z masłem (40/6g) 1, 7 Kiełbasa krakowska (20g) Humus naturalny (20g) kalarepa (10g), marchewka (10g)	Krem z pieczonej marchewki i batatów 250ml (1,9) Groszek ptysiowy	Filet z kurczaka w panierce 70g (1,3) ziemniaki puree 150g (7) Surówka colesław 70g (3) kompot wiśniowy 200ml	Smoothie truskawkowe 150ml Banan ½ szt
		Ilość węglowodanów w posiłku: 30,4g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowa D. bezlaktozowa: masło b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 35,6g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 88,8g D. bezmleczna: śmietana roślinna D. bezglutenowa: makaron b/glutenowy D. bezlaktozowa: śmietana b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 30,8g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: mąka b/glutenowa D. bezlaktozowa: -
CZWARTEK	E [kcal]: 1007 B [g]: 52 T [g]: 35 W [g]: 125	Pieczycwo jasne i razowe ze słonecznik z masłem (40/6g) 1, 7 Szynka drobiowa (20g) sałata masłowa (3g), pomidor (30g) Kaszka manna na mleku 130 ml (1,7) sos jagodowy 20ml	Grochówka z kiełbaską 250ml (9)	Naleśniki 2 szt (1,3,7) twarożek waniliowy 50g sos malinowy 50g kompot jabłkowy 200 ml	Ciasteczko owsiane własnego wypieku z słonecznikiem i suszoną żurawiną 1 szt (1,3)
		Ilość węglowodanów w posiłku: 22,1g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowa, D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 28,1g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: grzanki b/glutenowe D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 49,1g D. bezmleczna: margaryna roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 25,6g D. bezmleczna: jogurt wegański D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: jogurt b/laktozy
PIĄTEK	E [kcal]: 954 B [g]: 48 T [g]: 36 W [g]: 119	Bułka pszenna z masłem (1 szt/6g) 1, 7 pasta jajeczna 20g Szynka krakowska (20g) Ogórek zielony (10g), rzodkiewka 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (9)	Kotlecik rybny 70g (1,3,4) Ziemniaki puree 150g 7 surówka z kapusty kwaszonej 70g kompot wieloowocowy	Kisiel owocowy 150ml Herbatniki 2 szt
		Ilość węglowodanów w posiłku: 20,2g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 33g D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: grzanki b/glutenowe D. bezlaktozowa: śmietanka b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 38g D. bezmleczna: pierogi b/mleka D. bezglutenowa: pierogi b/glutenowe D. bezlaktozowa: pierogi b/mleka	Ilość węglowodanów w posiłku: 28,4g D. bezmleczna: napój roślinny D. bezglutenowa: biszkopty b/glutenowe D. bezlaktozowa: mleko b/laktozy
*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. Zastrzega 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 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-tłuszcze. W-węglowodany.					