

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 24.08-28.08.2026		
		ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1003 B [g]: 54 T [g]: 25 W [g]: 150	Pieczyno jasne i graham z masłem (40/6g) 1, 7 (20g) 7 Szynka (20g) 1 Twarożek śmietankowy (20g) 7 ogórek zielony (10g), pomidor (30g)	Zupa: Krupnik z kasz mieszanych 250ml 9,1	Kurczak w sosie śmietankowym z brokułami i suszonymi pomidorami 130g (1,7) Ryż paraboliczny 120g Groszek z marchewką 70g Kompot wieloowocowy (200ml)	Jogurt owocowy 150ml (7) Pół jabłka
		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	Pieczyno jasne i razowe masłem (40/6) 1,7 Pasta z fasoli białej z prażonym słonecznikiem 20g Polędwica sopocka 20g kalarepa 10g, papryka czerwona 10g	Zupa: Rosół z makaronem 250ml (1,3,9)	Pierogi z serem 180g (1,7) Sos malinowy 50g Surówka z marchewki z cytrynką i jabłkiem 70g Lemoniada cytrynowo miętowa 200ml	Brzoskwinia 1 szt Chałka ¼ szt z kruszonką (1,7)
		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	Pieczyno jasne i orkiszowe z masłem (40/6g) 1, 7 Dżem owocowy obniżonej zawartości cukru 20g Puding owsiany ma mleku z wiórkami kokosowymi 150g (1,7) ogórek 10g, pomidor 30g	Zupa : Krem pomidorowo marchewkowy z pieczoną dynią i bazylia 250ml (1,9,7) Grzanki	Kotlet warzywny z cieciorą i soczewicą w panierce z dodatkiem otrębów 70g (1,3) Ziemniaki puree 150g (7) Surówka colesław 70g (3) Kompot gruszkowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt Budyń waniliowy 150g (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	Pieczyno jasne i graham z masłem 40/6g (1,7) Pieczeń rzymska własnego wypieku 20g (3) ser żółty gouda 20g (7) sałata 3g, ogórek małosolny 20g	Zupa: Kalafiorowa z świeżym koperkiem bez zabielenia (9)	Gulasz z indyka z warzywami okopowymi (130g)1 Kasza jęczmienna 120g (1) Surówka z buraczków 70g Kompot jabłkowy	Serek truskawkowy 150g (7) własnej produkcji Pół Banana
		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	Pieczyno jasne i żytnie z otrębami z masłem 40g/6g (1,7) Pasta jajeczna z szczypiorkiem 20g (3) Chuda wędlina drobiowa 20g Pomidor 30g, ogórek zielony 10g Kawa zbożowa na mleku 150ml (1,7)	Zupa: Ogórkowa z śmietanką i koperkiem 250ml (7,9)	Ziemniaki puree 150g (7) Paluszk rybne 3 szt (1,3,4) Surówka z kapusty kwaszonej 70g Kompot wieloowocowy	Ciasto marchewkowe (1,3) Pół Gruszki
		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. 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 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-tłuszcz, W-węglowodany.					