

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 3.08-7.08.2026		
		ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1003 B [g]: 54 T [g]: 25 W [g]: 150	Pieczycywo jasne i graham z masłem (40/6g) 1, 7 (20g) 7 Szynka (20g) 1 Ser żółty gouda (20g) 7 ogórek zielony (10g), pomidor (30g)	Zupa: Krupnik z kasz mieszanych 250ml (1,9)	Kurczak w sosie słodko kwaśnym z warzywami julienne 130g (1,9) Ryż paraboliczny 120g Warzywa gotowane na parze 70g Kompot wieloowocowy (200ml)	Chlebek pełnoziarnisty wasa 2 szt (1) Owoc sezonowy 1 szt
		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	Pieczycywo jasne i razowe masłem (40/6) 1,7 pasta z pieczonej marchewki z suszonymi daktylami 20g Polędwica sopocka 20g kalarepa 10g, papryka czerwona 10g	Zupa: Krem z białych warzyw 250ml Grzanki (1,7,9)	Pieczeń z karkówki 70g sos ciemny 50ml (1) Kapusta modra na ciepło 70g Kluski śląskie 150g (1,3) kompot śliwkowy	Jogurt owocowy 150g (7) chrupki kukurydziane
		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	Pieczycywo jasne i orkiszowe z masłem (40/6g) 1, 7 Schab wolno gotowany w ziołach własnej produkcji (20g) Płatki czekoladowe z mlekiem 120/30g (1,7) ogórek 10g, rzodkiewka 10g	Zupa : Kapuśniak z mięsem 250ml (9)	Makaron świderki 150g (1,3) Vegański sos pomidorowy z warzywami, czerwoną soczewicą, cukinią i fasolą 150g (1,9) Lemoniada	Ciasto drożdżowe z śliwkami własnego wypieku (1,3,7)
		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	Pieczycywo jasne i graham z masłem 40/6g (1,7) Paprykarz własnej produkcji 20g (4,9) Kiełbasa krakowska 20g sałata 3g, ogórek małosolny 20g	Zupa: rosół z makaronem 250 ml (1,3,9)	Filet z kurczaka w panierce 70g (1,3) Ziemniaki puree 150g (7) Mizeria na jogurcie naturalnym 70g (7) Kompot Gruszkowy	Kaszka mamma na mleku 130g (1,7) Fruzelina wiśniowa własnej produkcji 20g pół brzoskwini
		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	Pieczycywo jasne i żytnie z otrębami z masłem 40g/6g (1,7) Paszтет dziadunia 20g pasta jajeczna z szczypiorkiem 20g (3) Pomidor 30g, marchewka do chrupania 10g Kakao na mleku 150ml (7)	Zupa: Krem z dyni piżmowej na mleczku kokosowym 250ml (1,9) Sucharek 1 szt (1,7)	Pierogi z serem i jagodami 180g (1,7) sos malinowy 50ml Surówka z marchewki 70g Kompot wieloowocowy	Pizzerinka z sosem pomidorowym i ziołami 1szt (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/ skorupki, 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 grup wiekowej 4-6 lat. E-energia. B-białko. T-tłuszcz. W-węglowodany.					

