

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 21.09.25.09.2026		
		ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1003 B [g]: 54 T[g]: 25 W [g]: 150	Pieczycwo jasne i graham z masłem (40/6g) 1, 7 Dżem o obniżonej zawartości cukru 20g Twaróg śmietankowy z koperkiem 20g (7) Pomidor 30g, rzodkiewka 10g	Zupa: Jarzynowa z fasolką żółtą bez zabielenia 250ml (9)	Gulasz wegański z ciecierzycą, cukinią , papryką i curry 130g Kasza bulgur 120g (1) fasolka zielona z marchewką 70g Kompot wieloowocowy (200ml)	Owoc sezonowy 1 szt Biszkopty 3 szt (1,3,7)
		Ilość węglowodanów w posiłku: 18,3g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, hummus D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, twaróg 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: -
WTÓREK	E [kcal]: 994 B [g]: 35 T [g]: 28 W [g]: 156	Pieczycwo jasne i razowe masłem (40/6) 1,7 Pasta warzywna z śliwką kalifornijską 20g (9) Płatki ryżowe na mleku z jabłkiem 120/30g (7) Sałata 3g ,papryka czerwona 20g	Zupa: Krem z białych warzyw z imbirem i tymiankiem z sucharkiem 250ml (1,9,7)	Gulasz z karkówki 130g (1) Kluski śląskie 150g Surówka z buraczków 70g Woda 200ml	Pizzerinka z sosem pomidorowym i ziołami (1)
		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	Pieczycwo jasne i orkiszowe z masłem (40/6g) 1, 7 Szynka z indyka wysokiej jakości 20g Pasta z makreli na twarogu chudym 20g (7,4) Kalarepa 10g, ogórek zielony 10g	Zupa : Kapuśniak wegański 250ml (9)	Naleśniki 2 szt (1,3,7) Twaróg waniliowy 50g (7) Surówka z marchewki z brzoszkwinia 70g Kompot jabłkowy 200ml	Śliwka 1 szt Chrupki kukurydziane
		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	Pieczycwo jasne i graham z masłem 40/6g (1,7) Pasta jajeczna z szczypiorkiem 20g (3) Jaglanka na mleku 150ml (7) Pomidor 30g, marchewka do chrupania 10g	Zupa buraczana z warzywami i śmietanką roślinną 250ml (9,7)	Gołąbki bez zawijania 70g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1) Ziemniaki z koperkiem 150g Warzywa na parze 70g Woda	Ciastko owsiane z bakaliami własny wyrób 1 szt Pół kiwi
		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	Pieczycwo jasne i żytnie z otrębami z masłem 40g/6g (1,7) Schab gotowany w ziołach własny wyrób 20g Ser żółty gouda 20g (7) Pomidor 30g, ogórek zielony 10g Herbata miętowa z cytryną 150ml	Zupa: Krem brokułowy 250ml (1,9) Groszek ptysiowy	Makaron świderki 130g (1,3) Sos pomidorowy czysty 130g (1,9) Groszek z kukurydzą i marchewka 70g Kompot : Gruszkowy	Jogurt naturalny z granałą własnej produkcji 120/30g (7) Pół pomarańczy
		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. Uliczbą oznaczono alergeny 1/gluten, 2/ skorupki, 3/jaja, 4/ryby, 5/orzeszki ziemne, 6/soja, 7/laktaza, 8/orzechy, 9/seler, 10/gorczyca, 11/sezam, 12/dwutlenek siarki, 13/lubin. Zastrzeza się możliwośc wprowadzenia zmian w jadłospisie. Przez cały czas dostępna jest woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy/ napój owsiany 1/ napój soiowy 6/ napój iajelny. Wykorzystywane iowurty roślinne : iowurt kokosowy/ iowurt soiowy 6/. Do śniadania i podwieczorku podawana jest dodatkowa woda. dostępna także na żęczenie w placówce. Jadłospis dla grup wiekowej 4-6 lat. E-energia. B-białko. T-tłuszcze. W-węglowodany.					