

JADŁOSPIS DLA DZIECI 2! (przedszkole)

29.09 – 03.10.2025 r.

	PONIEDZIAŁEK 29.09.2025	WTOREK 30.09.2025	ŚRODA 01.10.2025	CZWARTEK 02.10.2025	PIĄTEK 03.10.2025
ŚNIADANIE	- Ryż na mleku 200ml - Pieczywo mieszane 50g - Masło 5g - Polędwica drobiowa 25g - Ogórek świeży z koperkiem 20 g - Papryka 20g - Herbata Alergeny: gluten, mleko,	- ser żółty 25g - polędwica z indyka 25g - pomidory z koperkiem 40g - masło 10g - pieczywo mieszane 50g - herbata z miodem 150ml Alergeny: gluten, mleko, gorczyca	- Zupa mleczna z lanymi kluskami 200 ml - Pieczywo mieszane 40g - Masło 10g - Twaróg z rzodkiewkami i koperkiem 30g - Papryka czerwona 20g - Herbata owocowa 150ml Alergeny: mleko, jaja, gluten	- Polędwica z kurczaka 40g - papryka + ogórek 40g - masło 10g - miód 10g - pieczywo mieszane 50g - herbata owocowa 150ml - melon 120g Alergeny: mleko, gluten, gorczyca	- pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g - pomidor, sałata 40g - masło 5g - pieczywo mieszane 50g - kakao na mleku 150ml Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jajka
ŚNIADANIE	Pomidory	Ogórek kiszony	Ogórek świeży	Salata	Rzodkiewka
OBIAD	- zupa kalafiorowa z ziemniakami i mięsem drobiowym 350ml - Banan Alergeny: seler, mleko, gluten	- sznycel drobiowy 60g - ziemniaki z zieleniną 120g - marchewka z groszkiem 110g - woda Alergeny: seler, jajko, mleko, gluten	- zupa wiejska z mięsem 350ml - pieczywo 40g - gruszka 130g Alergeny: seler, mleko, gluten, gorczyca	- kasza z sosem mięsno-jarzynowym (100g +180g) - woda - jablko 120g Alergeny: mleko, gluten	- kotlet rybny duszony 50g - ziemniaki z zieleniną 120g - surówka z marchwi 100g - woda Alergeny: ryba, jajko, mleko, gluten
Wartość odżywcza podawany ch	Suma dnia: Energia 680kcal Białko 26,6g Tłuszcze 21,8g Węglowodany 93g	Suma dnia: Energia 784,10kcal Białko 33,90g Tłuszcze 38,30g Węglowodany 85,80g	Suma dnia: Energia 818,36kcal Białko 38,90g Tłuszcze 28,20g Węglowodany 113,50g	Suma dnia: Energia 773,70kcal Białko 32,57g Tłuszcze 26,58g Węglowodany 114,74g	Suma dnia: Energia 695kcal Białko 29,60g Tłuszcze 31,7g Węglowodany 80,1g