

JADŁOSPIS DLA DZIECI 1 (przedszkole)

06.10 – 10.10.2025 r.

	PONIEDZIAŁEK 06.10.2025	WTOREK 07.10.2025	ŚRODA 08.10.2025	CZWARTEK 09.10.2025	PIĄTEK 10.10.2025
ŚNIADANIE	• płatki owsiane na mleku • pieczywo graham • masło • pomidor z natką pietruszki • polędwica drobiowa • herbata Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca	• jajka ze szczypiorkiem • masło • miód • pieczywo mieszane • ogórek kiszony na sałacie • kawa inka z mlekiem Alergeny: gluten, mleko, jajka	• kasza manna na mleku • polędwica sopocka • papryka z zieloną pietruszką • masło • pieczywo • herbata Alergeny: gluten, mleko,	• twaróg ze szczypiorkiem • masło • ogórek i sałata • pieczywo mieszane • miód lub dżem • herbata Alergeny: gluten, mleko	• ser żółty • polędwica z indyka • pomidor i sałata • masło • pieczywo mieszane • kakao Alergeny: gluten, mleko, gorczyca
Śniadanie	• Rzodkiewka	• Sałata	• Ogórek świeży	• Pomidory	• Ogórek kiszony
OBIAD	• zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem drobiowym • pieczywo • jogurt owocowy Alergeny: seler, mleko, gluten	• klopsiki wieprzowe • sos włoski • ziemniaki z zieleciną • surówka • wielowarzywna • sok pomarańczowy rozcieńczony Alergeny :jajka, mleko, seler, gluten	• ogórkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym • pieczywo • banan Alergeny: seler, gluten, mleko	• gulasz mięsno-jarzynowy • kasza jęczmienna • buraczki • woda Alergeny: mleko, gluten, seler	• ryba - filet duszony z warzywami • ziemniaki puree • sałata z jogurtem • woda Alergeny: ryba, seler, jajka, mleko, gluten
Wartość odżywcza podawanych posiłków	Suma dnia: Energia 767,08kcal Białko 38,20g Tłuszcze 27,70g Węglowodany 102,80g	Suma dnia: Energia 786,13kcal Białko 30,50g Tłuszcze 32,80g Węglowodany 102,10g	Suma dnia: Energia 806,99kcal Białko 34,30g Tłuszcze 22,80g Węglowodany 127,60g	Suma dnia: Energia 779,59kcal Białko 33,64g Tłuszcze 25,32g Węglowodany 116,08g	Suma dnia: Energia 786,44kcal Białko 35,49g Tłuszcze 38,44g Węglowodany 87,48g