

# JADŁOSPIS DLA DZIECI (przedszkole)

## 13.10 – 17.10.2025 r.

|                                      | PONIEDZIAŁEK<br>13.10.25                                                                                                                                                                                                                         | WTOREK<br>14.10.25                                                                                                                                                                                                                                           | ŚRODA<br>15.10.25                                                                                                                                                                                        | CZWARTEK<br>16.10.25                                                                                                                                                                                                                         | PIĄTEK<br>17.10.25                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Płatki kukurydziane z mlekiem</li> <li>Pieczywo mieszane</li> <li>Masło</li> <li>Szynka drobiowa</li> <li>Ogórek z koperkiem</li> <li>Herbata owocowa</li> </ul> <p>Alergeny: mleko, glutem, gorczyca</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo mieszane</li> <li>Masło</li> <li>Serek grani ze szczypiorkiem</li> <li>Szynka drobiowa</li> <li>Pomidor i sałata</li> <li>Jabłko</li> <li>Kawa z mlekiem</li> </ul> <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z makaronem</li> <li>Pieczywo mieszane</li> <li>Masło</li> <li>Jajko got.</li> <li>Koperek, pomidor</li> </ul> <p>Alergeny: jajko, mleko, gluten</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo mieszane</li> <li>Masło</li> <li>Szynka drobiowa</li> <li>Paszтет domowy</li> <li>Salata, rzodkiewka</li> <li>papryka</li> <li>herbata malinowa</li> </ul> <p>Alergeny: gluten, gorczyca</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo mieszane</li> <li>Masło</li> <li>Ser żółty</li> <li>Kielbasą z indyka</li> <li>Salata, ogórek świeży, pomidor</li> <li>Kakao</li> </ul> <p>Alergeny: mleko, gluten, gorczyca</p> |
| Śniadanie                            | Ogórek kiszony                                                                                                                                                                                                                                   | Ogórek świeży                                                                                                                                                                                                                                                | Salata Rzodkiewka                                                                                                                                                                                        | Pomidory                                                                                                                                                                                                                                     | Sok jabłkowy                                                                                                                                                                                                                     |
| OBIAD                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Polewka kaszubska</li> <li>z ziemniakami i kielbaską wiejską na wywarze warzywno-mięsny</li> <li>Pieczywo</li> <li>Gruszka</li> </ul> <p>Alergeny: seler, gluten, mleko</p>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Krupnik z mięsem drobiowym i ziemniakami</li> <li>pieczywo</li> </ul> <p>Alergeny: Seler, mleko, gluten</p>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>spaghetti mięsno – jarzynowe</li> <li>Jabłka</li> <li>Woda</li> </ul> <p>Alergeny: seler, gluten, jajko</p>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>zupa neapolitańska z mięsem i makaronem</li> <li>pieczywo</li> <li>jogurt</li> </ul> <p>Alergeny: seler, mleko, gluten, jajko</p>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ryba zapiekana z pomidorami</li> <li>ziemniaki z zieleciną</li> <li>surówka z kapusty</li> </ul> <p>Alergeny: ryba, seler, jajko, mleko, gluten</p>                                       |
| Podwieczorek                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb graham</li> <li>Serek AlmettePapryka czerwona</li> <li>Herbata mietowa</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Banan</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Galaretka jogurtowa z owocami</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kasza manna z owocami</li> </ul>                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny z owocami</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| Wartość odżywcza podawanych posiłków | <p>Suma dnia:</p> <p>Energia 747,20kcal</p> <p>Białko 29,40g</p> <p>Tłuszcze 25,70g</p> <p>Węglowodany 107,91g</p>                                                                                                                               | <p>Suma dnia:</p> <p>Energia 750,62kcal</p> <p>Białko 30,35g</p> <p>Tłuszcze 21,77g</p> <p>Węglowodany 117,37g</p>                                                                                                                                           | <p>Suma dnia:</p> <p>Energia 754,15kcal</p> <p>Białko 34,50g</p> <p>Tłuszcze 26,20g</p> <p>Węglowodany 104,27g</p>                                                                                       | <p>Suma dnia:</p> <p>Energia 757,08kcal</p> <p>Białko 34,98g</p> <p>Tłuszcze 23,44g</p> <p>Węglowodany 112,17g</p>                                                                                                                           | <p>Suma dnia:</p> <p>Energia 755,55kcal</p> <p>Białko 31,39g</p> <p>Tłuszcze 28,29g</p> <p>Węglowodany 101,47g</p>                                                                                                               |