

JADŁOSPIS DLA DZIECI 3 (przedszkole)

3.11 – 7.11.2025 r.

	PONIEDZIAŁEK 3.11.2025	WTOREK 4.11.2025	ŚRODA 5.11.2025	CZWARTEK 6.11.2025	PIĄTEK 7.11.2025
ŚNIADANIE	• Płatki kukurydziane z mlekiem • Pieczywo mieszane • Masło • Szynka drobiowa • Ogórek z koperkiem • Herbata owocowa Alergeny: mleko, glutem, gorczyca	• Pieczywo mieszane • Masło • Serek grani ze szczypiorkiem • Szynka drobiowa • Pomidor i sałata • Jablko • Kawa z mlekiem Alergeny: gluten, mleko, gorczyca	• Zupa mleczna z makaronem • Pieczywo mieszane • Masło • Jajko got. • Koperek, pomidor • Gruszka Alergeny: jajko, mleko, gluten	• Pieczywo mieszane • Masło • Szynka drobiowa • Pasztet domowy • Sałata, rzodkiewka • papryka • winogrono • herbata malinowa Alergeny: gluten, gorczyca	• Pieczywo mieszane • Masło • Ser żółty • Kielbasą z indyka • Sałata, ogórek świeży, pomidor • Kakao Alergeny: mleko, gluten, gorczyca
OBIAD	• zupa neapolitańska z mięsem i makaronem • na wywarze warzywno-mięsny • pieczywo • banan Alergeny: seler, gluten, jajko	• Makaron z mięsem mielonym w sosie pomidorowym z przyprawami • Jablko • Woda Alergeny: Seler, mleko, gluten	• krupnik z mięsem drobiowym i ziemniakami • pieczywo • mandarynka Alergeny: mleko, gluten,	• udko z kurczaka duszone • kasza bulgur • surówka z marchwi Alergeny: seler, mleko, gluten, jajko	• paluszki rybne • sos pomidorowy z warzywami i zieleniną • Kasza bulgur • sok jablkowy Alergeny: ryba, seler, jajko, mleko, gluten
Wartość odżywcza podawanych posiłków	Suma dnia: Energia 807,33kcal Białko 31,05g Tłuszcze 29,02g Węglowodany 113,42g	Suma dnia: Energia 802,45kcal Białko 36,49g Tłuszcze 26,91g Węglowodany 113,67g	Suma dnia: Energia 797,59kcal Białko 34,53g Tłuszcze 30,04g Węglowodany 108,29g	Suma dnia: Energia 778,63kcal Białko 33,12g Tłuszcze 26,11g Węglowodany 115,16g	Suma dnia: Energia 791,40kcal Białko 33,79g Tłuszcze 32,86g Węglowodany 97,78g