

JADŁOSPIS DLA DZIECI (przedszkole)

16.03 – 20.03.2026 r.

	PONIEDZIAŁEK 16.03.2026	WTOREK 17.03.2026 r.	ŚRODA 18.03.2026 r.	CZWARTEK 19.03.2026 r.	PIĄTEK 20.03.2026 r.
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
Sn iad ani	• Ogórek świeży	• sałata	• pomidory	• ogórek kiszony	• rzodkiewki
OBIAD	• zupa polewka z ziemniakami warzywami i kielbaską wiejską na wywarze warzywno mięsnym • pieczywo • banan Alergeny: seler, mleko, gluten	• klopsiki wieprzowe • w sosie pomidorowym • z warzywami i zieleniną zabielać śmietanką • Ryż • woda • Alergeny :jajka, mleko, seler, gluten	• Rosół drobiowy z makaronem na wywarze warzyno-drobiowym • z dodatkiem zieleniny • bułka • mandarynka Alergeny: seler, gluten, mleko	• schab duszony w sosie własnym • Surówka z kapusty świeżej • Kasza Bulgur • woda Alergeny: mleko, gluten, seler	• ryba - filet duszony z warzywami • ziemniaki puree • marchew karotka na parze • woda • jablko 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 818,36kcal Białko 38,90g Tłuszcze 28,20g Węglowodany 113,50g	Suma dnia: Energia 779,59kcal Białko 33,64g Tłuszcze 25,32g Węglowodany 116,08g	Suma dnia: Energia 783,96kcal Białko 29,61g Tłuszcze 33,16g Węglowodany 102,58g