

JADŁOSPIS DLA DZIECI (przedszkole)

09.03 – 13.03.2026 r.

	PONIEDZIAŁEK 09.03.2026	WTOREK 10.03.2026	ŚRODA 11.03.2026	CZWARTEK 12.03.2026	PIĄTEK 13.03.2026
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> • Ryż na mleku • Pieczywo mieszane • Masło • Polędwica drobiowa • Ogórek świeży z koperkiem • Papryka • Herbata <p>Alergeny: gluten, mleko,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ser żółty • polędwica z indyka • pomidory z koperkiem • masło • pieczywo mieszane • herbata z miodem <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa mleczna z lanymi kluskami • Pieczywo mieszane • Masło • Twaróg z rzodkiewkami i koperkiem • Papryka czerwona • Herbata owocowa <p>Alergeny: mleko, jaja, gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Polędwica z kurczaka • papryka + ogórek • masło • miód • pieczywo mieszane • herbata owocowa • melon <p>Alergeny: mleko, gluten, gorczyca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pasta jajeczna ze szczypiorkiem • pomidor, sałata • masło • pieczywo mieszane • kakao na mleku <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jajka</p>
ŚNIA DAN IE	Pomidory	Ogórek kiszony	Ogórek świeży	Salata	Rzodkiewka
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa • z ziemniakami na wywarze warzywno-mięsny, zabieleną śmietanką • pieczywo • banan <p>Alergeny: seler, mleko, gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Makaron z mięsem mielonym i warzywami w sosie pomidorowym • z dodatkiem ziół • woda <p>Alergeny: seler, gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa marchwiowa z ziemniakami na wywarze warzywno-drobiowym z pietruszką natką • pieczywo • mandarynka <p>Alergeny: seler, gluten,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gulasz drobiowy, duszony w sosie własnym • Kasza Bulgur • Groszek z marchewką • woda • <p>Alergeny: mleko, gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kotlet rybny z serem i ziołami • ziemniaki • surówka z kapusty kiszonej z warzywami • jabłko • woda <p>Alergeny: ryba, jajko, mleko, gluten</p>
Podwiecz orek	<ul style="list-style-type: none"> • Budyń jaglany z mussem owocowym 	<ul style="list-style-type: none"> • Kisiel z jabłkiem i sosem jogurtowym 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny z owocami 	<ul style="list-style-type: none"> • Koktajl z maślanki z owocami • Chrupki kukurydziane 	<ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa • biszkopty
<small>Wartość odżywcza podawany ch</small>	<p>Suma dnia: Energia 804,56kcal Białko 38,80g Tłuszcze 25,80g Węglowodany 113,90g</p>	<p>Suma dnia: Energia 734,10kcal Białko 30,40g Tłuszcze 34,10g Węglowodany 81,20g</p>	<p>Suma dnia: Energia 818,36kcal Białko 38,90g Tłuszcze 28,20g Węglowodany 113,50g</p>	<p>Suma dnia: Energia 773,70kcal Białko 32,57g Tłuszcze 26,58g Węglowodany 114,74g</p>	<p>Suma dnia: Energia 783,96kcal Białko 29,61g Tłuszcze 33,16g Węglowodany 102,58g</p>