

## JADŁOSPIS DLA DZIECI Przedszkole

### 30.03-01.04.2026 r.

	<b>PONIEDZIAŁEK</b> 30.03.2026 r.	<b>WTOREK</b> 31.03.2026 r.	<b>ŚRODA</b> 01.04.2026 r.	<b>CZWARTEK</b> 02.04.2026 r.	<b>PIĄTEK</b> 03.04.2026 r.
<b>ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki owsiane na mleku</li> <li>• pieczywo graham</li> <li>• masło</li> <li>• pomidor z natką pietruszki</li> <li>• polędwica drobiowa</li> <li>• herbata</li> </ul> <p>Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jajka ze szczypiorkiem</li> <li>• masło</li> <li>• miód</li> <li>• pieczywo mieszane</li> <li>• ogórek kiszony na sałacie</li> <li>• kawa inka z mlekiem</li> </ul> <p>Alergeny: gluten, mleko, jajka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa mleczna z makaronem</li> <li>• polędwica sopocka</li> <li>• papryka z zieloną pietruszką</li> <li>• masło</li> <li>• pieczywo</li> <li>• herbata</li> </ul> <p>Alergeny: gluten, mleko,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• twaróg ze szczypiorkiem</li> <li>• masło</li> <li>• ogórek i sałata</li> <li>• pieczywo mieszane</li> <li>• miód lub dżem</li> <li>• herbata</li> </ul> <p>Alergeny: gluten, mleko</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ser żółty</li> <li>• polędwica z indyka</li> <li>• pomidor i sałata</li> <li>• masło</li> <li>• pieczywo mieszane</li> <li>• kakao</li> </ul> <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca</p>
<b>Śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papryka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sok owocowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomidory</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogórek świeży</li> </ul>
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa jarzynowa</li> <li>• z ziemniakami i mięsem drobiowym</li> <li>• pieczywo</li> <li>• jogurt owocowy</li> </ul> <p>Alergeny: seler, gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klops gotowany</li> <li>• z jarzynami na wywarze warzywnym, zabieleny smietanką z dodatkiem zieleniny</li> </ul> <p>Alergeny :jajka, mleko, seler, gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa marchwiowa z warzywami na wywarze warzywno-drobiowym</li> <li>• Pieczywo</li> <li>• Mandarynka</li> </ul> <p>Alergeny: seler, gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udko kurze pieczone</li> <li>• Marchewka z groszkiem</li> <li>• Ziemniaki</li> <li>• woda</li> </ul> <p>Alergeny: gluten, seler</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryba - filet duszony z warzywami</li> <li>• ziemniaki puree</li> <li>• Fasolka szparagowa duszona</li> <li>• woda</li> </ul> <p>Alergeny: ryba, seler, jajka, mleko, gluten</p>
Wartość odżywcza podawanych posiłków	<p><b>Suma dnia:</b> Energia 715,08kcal Białko 32,15g Tłuszcze 24,65g Węglowodany 99,23g</p>	<p><b>Suma dnia:</b> Energia 756,16kcal Białko 29,49g Tłuszcze 30,85g Węglowodany 99,57g</p>	<p><b>Suma dnia:</b> Energia 796,02cal Białko 31,22g Tłuszcze 19,23g Węglowodany 105,47g</p>	<p><b>Suma dnia:</b> Energia 747,23kcal Białko 31,22g Tłuszcze 23,25g Węglowodany 109,21g</p>	<p><b>Suma dnia:</b> Energia 765,24kcal Białko 32,65g Tłuszcze 35,69g Węglowodany 81,47g</p>