

# JADŁOSPIS DLA DZIECI 2! (przedszkole)

## 23.03 – 27.03.2026 r.

|                                        | PONIEDZIAŁEK<br>23.03.2026                                                                                                                                                                                                                | WTOREK<br>24.03.2026                                                                                                                                                                                                               | ŚRODA<br>25.03.2026                                                                                                                                                                                                                                           | CZWARTEK<br>26.03.2026                                                                                                                                                                                                     | PIĄTEK<br>27.03.2026                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ryż na mleku</li> <li>Pieczywo mieszane</li> <li>Masło</li> <li>Polędwica drobiowa</li> <li>Ogórek świeży z koperkiem</li> <li>Papryka</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>pomidory z koperkiem</li> <li>masło</li> <li>pieczywo mieszane</li> <li>herbata z miodem</li> </ul> <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z lanymi kluskami</li> <li>Pieczywo mieszane</li> <li>Masło</li> <li>Twaróg z rzodkiewkami i koperkiem</li> <li>Papryka czerwona</li> <li>Herbata owocowa</li> </ul> <p>Alergeny: mleko, jaja, gluten</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Polędwica z kurczaka</li> <li>papryka + ogórek</li> <li>masło</li> <li>miód</li> <li>pieczywo mieszane</li> <li>herbata owocowa</li> </ul> <p>Alergeny: mleko, gluten, gorczyca</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta jajeczna ze szczypiorkiem</li> <li>pomidor, sałata</li> <li>masło</li> <li>pieczywo mieszane</li> <li>kakao na mleku</li> </ul> <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jajka</p> |
| ŚNIADANI                               | Pomidory                                                                                                                                                                                                                                  | Ogórek kiszony                                                                                                                                                                                                                     | Ogórek świeży                                                                                                                                                                                                                                                 | Salata                                                                                                                                                                                                                     | Rzodkiewka                                                                                                                                                                                                                   |
| OBIAD                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>zupa pomidorowa</li> <li>z ryżem na wywarze warzywno-mięsny, zabieleną śmietanką z pietruszką natką</li> <li>Bulka</li> <li>Banan</li> </ul> <p>Alergeny: seler, mleko, gluten, jajko</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Spaghetti carbonara</li> <li>z kurczakiem</li> <li>i brokułami w sosie śmietanowym</li> <li>z dodatkiem ziół</li> <li>woda</li> </ul> <p>Alergeny: seler, mleko, gluten, jajko</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Krupnik z kaszą</li> <li>i ziemniakami na wywarze warzywno-mięsny</li> <li>pieczywo</li> <li>mandarynka</li> </ul> <p>Alergeny: seler, mleko, gluten, gorczyca</p>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kotlet drobiowy</li> <li>Groszek z marchewką</li> <li>ziemniaki</li> <li>woda</li> </ul> <p>Alergeny: mleko, gluten, jajko</p>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Makaron z serkiem</li> <li>naturalnym</li> <li>woda</li> </ul> <p>Alergeny: jajko, mleko, gluten</p>                                                                                  |
| Wartość odżywcza podawanych składników | <p><b>Suma dnia:</b><br/> Energia 804,56kcal<br/> Białko 38,80g<br/> Tłuszcze 25,80g<br/> Węglowodany 113,90g</p>                                                                                                                         | <p><b>Suma dnia:</b><br/> Energia 734,10kcal<br/> Białko 30,40g<br/> Tłuszcze 34,10g<br/> Węglowodany 81,20g</p>                                                                                                                   | <p><b>Suma dnia:</b><br/> Energia 818,36kcal<br/> Białko 38,90g<br/> Tłuszcze 28,20g<br/> Węglowodany 113,50g</p>                                                                                                                                             | <p><b>Suma dnia:</b><br/> Energia 773,70kcal<br/> Białko 32,57g<br/> Tłuszcze 26,58g<br/> Węglowodany 114,74g</p>                                                                                                          | <p><b>Suma dnia:</b><br/> Energia 783,96kcal<br/> Białko 29,61g<br/> Tłuszcze 33,16g<br/> Węglowodany 102,58g</p>                                                                                                            |