

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE				DATA: 02.03.2026 – 06.03.2026	
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1015 kcal Białko: 28.74 g Tłuszcz: 33.25 g Węglowodany ogółem: 146.2 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser Bieluch z ziołami 7, szynka gotowana, ogórek kiszony, herbata z pokrzywy bez cukru	Jabłko, wafle kukurydziane	Krupnik z kaszą jęczmienną, z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsnym 1,9	Pyzy drożdżowe 1,3,7 z sosem jogurtowo-owocowym 7, zmiksowane pestki słonecznika, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, serek wege Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: - B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: -	B/glut.: kasza jaglana B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: na wywarze jarzynowym 1,9	B/glut.: kluski śląskie z sosem jogurtowo-owocowym i pestkami 3,7 B/mlecz.: kluski śląskie z sosem na bazie jogurtu roślinnego*,3 Dieta wegetariańska: -
Wtorek	Energia: 1089 kcal Białko: 43.45 g Tłuszcz: 44.42 g Węglowodany ogółem: 124.52 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasztet drobiowy z warzywami – wyr. wł. 3, jajko gotowane na twardo 3, majonez 3,9,10 ogórek zielony, herbata z melisy z pomarańczą bez cukru	Budyń waniliowy na ciepło z malinami 7	Krem brokułowy na wywarze warzywnym z miksowanymi pestkami dyni i grzankami 1,9	Klopsiki drobiowe w sosie potrawkowym 1,3,7 ryż paraboliczny na sypko, marchewka gotowana, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: pasztet warzywny 1,3,9	B/glut.: - B/mlecz.: budyń na napoju roślinnym* z malinami Dieta wegetariańska: -	B/glut.: krem z grzankami bezglutenowymi 9 B/mlecz.: - Dieta wegetariańska:	B/glut.: klopsiki bezglutenowe 3,7, sos bezglutenowy 7 B/mlecz.: sos na bazie masła roślinnego 1 Dieta wegetariańska: klopsiki z tofu w sosie potrawkowym 1,3,6,7, ryż paraboliczny gotowany na sypko, marchewka gotowana
Środa	Energia: 1042 kcal Białko: 40.02 g Tłuszcz: 34.65 g Węglowodany ogółem: 139.86 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Cheddar 7, wędlina drobiowa, mix papryk, oliwki, herbata malinowa bez cukru	Mleczna bułeczka 1,3,7, pasta owocowa - wyrób własny	Barszcz czerwony z makaronem muszelki na wywarze jarzynowym 1,9	Polędwiczki z kurczaka panierowane 1,3, ziemniaki gotowane na parze, surówka z ogórka kiszzonego i cebulki woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser wege Dieta wegetariańska: wędlina roślinna 1,6,10	B/glut.: bułeczka bezglutenowa 3,7 B/mlecz.: bułeczka na napoju roślinnym*,1,3 Dieta wegetariańska: -	B/glut.: barszcz z makaronem bezglutenowym 9 B/mlecz.: - Dieta wegetariańska:	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: kotlet sojowy 1,3,6,9, ziemniaki gotowane na parze, surówka z ogórka kiszzonego i cebulki
Czwartek	Energia: 1092 kcal Białko: 33.62 g Tłuszcz: 43.16 g Węglowodany ogółem: 139.6 g	Płatki owsiane na mleku z suszoną śliwką 1,7,12, pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem niskosłodzony morelowy 100%, herbata owocowa z goździkami bez cukru	Banan, ciasteczka owsiane - wyrób własny 1,3,7	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 9	Gulasz z łopatką z warzywami korzennymi i lubczykiem 9, kasza pęczak na sypko 1, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: masło roślinne typu wege, napój roślinny* Dieta wegetariańska: -	B/glut.: ciasteczka b/glutenowe 3,7 B/mlecz.: ciasteczka z masłem roślinnym 1,3 Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: - Dieta wegetariańska:	B/glut.: kasza gryczana B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: gulasz z cieciorzki z warzywami korzennymi i lubczykiem 9, kasza pęczak na sypko 1
Piątek	Energia: 1012 kcal Białko: 34.87 g Tłuszcz: 31.97 g Węglowodany ogółem: 140.69 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, paprykarz szczeciński z papryką i pomidorami - wyrób własny 4,9, kielbasa krakowska, herbata z lipy bez cukru	Smoothie marchewkowo-jabłkowe	Kolorowy kociółek z warzywami na wywarze mięsnym 9	Kopytka – wyrób własny 1, 3, sos śmietanowy z ziołami 7, surówka Coleslaw na oliwie z oliwek, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: pasta warzywna z papryką i pomidorami, z fetą 7, szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: - B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: na wywarze jarzynowym 1,9	B/glut.: kluski śląskie 3 B/mlecz.: sos na bazie śmietanki roślinnej* Dieta wegetariańska: -

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu
 *Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8

