

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 09.03.2026 – 13.03.2026		
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia 986 kcal Białko: 31.82 g Tłuszcz: 34.95 g Węglowodany ogółem: 132.5 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, twarożek ze szczypiorkiem 7, szynka drobiowa z ziołami, herbata z melisy z cytryną bez cukru	Gruszka, oblaty 1	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki na wywarze mięsnym 9	Makaron świderki w sosie pomidorowym z marchewką, posypyany żółtym serem 1,7 woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, serek wege 8 Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: oblaty bezglutenowe B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: zupa ziemniaczana z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 9	B/glut.: makaron bezglutenowy w sosie z serem 7 B/mlecz.: makaron w sosie z serem wegańskim 1,8 Dieta wegetariańska: -
Wtorek	Energia 1157 kcal Białko: 37.76 g Tłuszcz: 40.15 g Węglowodany ogółem: 154.53 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, wędlina wieprzowa 9,10, pasta jarzynowa – wyr. wł. 9, herbata żurawinowa bez cukru	Sok jabłkowy naturalny, wafle ryżowe z powidłami niskosłodzonymi	Krem z białych warzyw z lubczykiem i grzankami na wywarze warzywnym 1,7,9	Udziec trybowany z indyka, ryż paraboliczny na sypko, tzatziki z zielonym ogórkiem 7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: wędlina roślinna 1,6,10	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: krem z grzankami b/glutenowymi 7,9 B/mlecz.: krem ze śmietanką roślinną 1,9, * Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: tzatziki na bazie jogurtu roślinnego* Dieta wegetariańska: kotlet z warzyw strączkowych 1,3,9, ryż paraboliczny na sypko, tzatziki z zielonym ogórkiem 7
Środa	Energia 1097 kcal Białko: 32.3 g Tłuszcz: 37.3 g Węglowodany ogółem: 153.86 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, parówki z szynki 90% 6,7,9,10, ketchup 9,10, ser mozzarella 7, sałata lodowa, zielony ogórek, herbata z dziką różą bez cukru	Serek waniliowy z laską wanilii 7 - wyrób własny, biszkopty niskosłodzone 1,3	Rosół z makaronem nitka, warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Paluszki rybne 1,3,4 ziemniaki gotowane na parze, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser wegański mozzarella 8 Dieta wegetariańska: parówki roślinne 1,3,6,9,10,11	B/glut.: biszkopty bezglutenowe 3 B/mlecz.: serek roślinny * Dieta wegetariańska: -	B/glut.: rosół z makaronem bezglutenowym 9 B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: -	B/glut.: paluszki rybne bezglutenowe 3,4 B/mlecz.: Dieta wegetariańska: paluszki z sera halloumi 1,3,7, ziemniaki gotowane na parze, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem
Czwartek	Energia 1079 kcal Białko: 35.4 g Tłuszcz: 40.41 g Węglowodany ogółem: 140.55 g	Płatki kukurydziane na mleku z suszoną morelą 7,12, pieczywo żytnie 1, masło 7, szynka ze spiżarni z ziołami 9,10, herbata z pokrzywy bez cukru	Klasyczna chałka z nutellą bananową - wyrób własny 1,3,5,6,7,8	Zupa pomidorowa z ryżem, mlekiem i bazylią na wywarze warzywnym 7,9	Pieczeń rzymska w sosie własnym 1,3,9, kasza gryczana na sypko, ogórek kiszony z cebulką, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, płatki kukurydziane na napoju roślinnym z suszoną morelą *,12 Dieta wegetariańska: -	B/glut.: pieczywo b/glutenowe z nutellą bananową 5,6,7,8 B/mlecz.: chałka na napoju roślinnym i maśle roślinnym z bananową nutellą 1,3,5,6,8,* Dieta wegetariańska: -	B/glut.: - B/mlecz.: zupa z napojem roślinnym*,9 Dieta wegetariańska: -	B/glut.: pieczeń rzymska bezglutenowa 3,9 B/mlecz.: - Dieta wegetariańska: gulasz z tofu 6,9, kasza gryczana na sypko, ogórek kiszony z cebulką
Piątek	Energia 1063 kcal Białko: 47.02 g Tłuszcz: 37.77 g Węglowodany ogółem: 130.67 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasztet drobiowy - wyrób własny 1,3,9, ser żółty 7, ogórek kiszony, herbata owocowa bez cukru	Banan, chrupki kukurydziane	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem na wywarze mięsnym 1,3,5,6,7,8,9,10	Pancakes z domieszką mąki orkiszowej z prażonym jabłkiem oraz cynamonem 1,3,5,6,7,8,9,10,11 woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy, pasztet bezglutenowy 3,9 B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser wegański 8 Dieta wegetariańska: pasztet warzywny 1,3,9	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: zupa grochowa bez majeranku 9 B/mlecz.: zupa grochowa bez majeranku 9 Dieta wegetariańska: zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem na wywarze jarzynowym 1,3,5,6,7,8,9,10	B/glut.: pancakes bezglutenowe z prażonym jabłkiem bez cynamonu 3,7 B/mlecz.: pancakes na bazie napoju roślinnego, z prażonym jabłkiem oraz cynamonem 1,3,5,6,8,9,10,11, * Dieta wegetariańska: -
Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisach jest bez jaj. *Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8					