

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE
DATA: 20.04.2026-24.04.2026

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1113 kcal Białko: 40.64 g Tłuszcz: 36.58 g Węglowodany: 153.41 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, kielbasa krakowska 9,10, serek poznański 7, pomidor, herbata malinowa bez cukru	Gruszka, oblaty 1	Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką na wywarze mięsnym 9	Makaron kokardka w sosie bazyliowo-paprykowym posypany wiórkami żółtego sera 1,7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, serek wegański 8 Dieta wegetariańska: wędlina roślinna 1,6,10	B/glut.: oblaty bezglutenowe B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -
Wtorek	Energia: 1125 kcal Białko: 43.97 g Tłuszcz: 40.74 g Węglowodany: 140.72 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, hummus domowy 11, polędwica z indyka, rzodkiewka, herbata z lipy bez cukru	Serek homogenizowany naturalny z miodem i żurawiną 7	Zupa jarzynowa z ziemniakami i lubczykiem 9	Indyk w sosie pietruszkowo-śmietanowym z zielonym groszkiem 1,7 ryż paraboliczny na sypko, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: B/mlecz.: jogurt roślinny* Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -
Środa	Energia: 1114 kcal Białko: 34.68 g Tłuszcz: 42.31 g Węglowodany: 146.7 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasztet drobiowy – wyr. wł. 1,3,9, ser żółty Cheddar7, mix sałat, zielone oliwki, mix papryk, herbata owocowa bez cukru	Strucla z owocami-wyrób własny 1,3,7	Zupa neapolitańska ze śmietaną na wywarze jarzynowym 7,9	Łopatką w sosie własnym 1, kasza jęczmienna na sypko 1, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i cebulką 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.: strucla bezglutenowa z owocami 3,7 B/mlecz.: strucla na bazie napoju roślinnego, z masłem roślinnym 1,3, * Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -
Czwartek	Energia: 1101 kcal Białko: 42.06 g Tłuszcz: 39.66 g Węglowodany: 138.07 g	Płatki kukurydziane na mleku 2% 7, rodzynki 12, bułeczka wrocławska 1, masło 7, dżem morelowy niskosłodzony, herbata rooibois bez cukru	Krażki ryżowe do chrupania: ogórek zielony, dip ziołowy 7	Krem brokułowy ze śmietaną i grzankami na wywarze warzywnym 1,7,9	Stripsy z kurczaka 1,3, ziemniaki z oliwą z oliwek, mix warzyw na parze z oliwą z oliwek, woda niegazowana
		B/glut.: bułka bezglutenowa B/mlecz.: masło roślinne typu wege, płatki kukurydziane na napoju roślinnym* Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: dip na bazie jogurtu roślinnego* Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -
Piątek	Energia: 1039 kcal Białko: 50.99 g Tłuszcz: 31.2 g Węglowodany: 135.42 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, paprykarz rybny z pomidorami 4, szynka krucho 9,10, ogórek małosolny herbata żurawinowa bez cukru	Smoothie banan-marchew-szpinak, rurki kukurydziane	Barszcz czerwony z makaronem i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Pierogi leniwe z białym serem i masłem 1,3,7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege Dieta wegetariańska: pasta jajeczna ze szczypiorkiem 3,9,10, szynka roślinna 1,6,10	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -	B/glut.: B/mlecz.: Dieta wegetariańska: -

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisie 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

