JADŁOSPIS CAŁODNIOWY

PRZEDSZKOLE

—— TYDZIEŃ I: 2–6 LISTOPADA 2026 r. ——

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA
PONIEDZIAŁEK 02.11.2026	Kasza manna na mleku, kanapka z szynką, rzodkiewka, herbata malinowa Owoc banan	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym - 250 ml Łazanki z kiełbasą i makaronem, kompot truskawkowy	Budyń czekoladowy, flipsy	ALERGENY 1, 2, 6, 7	Śniadanie 305 Obiad 470 Podwiecz. 137 RAZEM 912 kcal
WTOREK 03.11.2026	Kanapka z serem żółtym, sałata, pomidor, kakao Owoc pomarańcza	Zupa krupnik z kaszy wiejskiej - 250 ml Hamburger z kotletem drobiowym, sałatą, pomidorem, ogórek zielony z sosem koktajlowym, woda	Mus owocowy, krakersy, mleko	ALERGENY 1, 2, 6, 7	Śniadanie 322 Obiad 440 Podwiecz. 134 RAZEM 896 kcal
ŚRODA 04.11.2026	Parówka drobiowa, pieczywo razowe, ogórek zielony, masło, ketchup, kawa inka Owoc gruszka	Zupa ogórkowa - 250 ml Leczo warzywne z ciecierzycą w sosie pomidorowym z makaronem razowym	Ciasto marchewkowe wyrób własny, mleko	ALERGENY 1, 2, 6, 7	Śniadanie 332 Obiad 390 Podwiecz. 127 RAZEM 849 kcal
CZWARTEK 05.11.2026	Płatki zbożowe z mlekiem, kanapka z serkiem kanapkowym, papryka czerwona, herbata Owoc melon	Zupa serowa z makaronem - 250 ml Gulasz z szynki, kasza kuskus, surówka z kiszonego ogórka, kompot wieloowocowy	Biszkopty, kakao	ALERGENY 1, 2, 6, 7	Śniadanie 317 Obiad 465 Podwiecz. 138 RAZEM 920 kcal
PIĄTEK 06.11.2026	Pasta jajeczna avocado, pieczywo wieloziarniste, herbata Owoc jabłko	Zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym - 250 ml Paluszki rybne z pieca, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, woda z cytryną	Galaretka owocowa z jogurtem, wafle ryżowe, herbata	ALERGENY 1, 2 6, 7, 4	Śniadanie 309 Obiad 453 Podwiecz. 134 RAZEM 896 kcal

JADŁOSPIS CAŁODNIOWY

PRZEDSZKOLE

—— TYDZIEŃ II: 9–13 LISTOPADA 2026 r. ——

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA
PONIEDZIAŁEK 09.11.2026	Grzanka z serem, rzodkiewka, sałata masłowa, ketchup, herbata Owoc mandarynka	Zupa grochówka z kiełbasą - 250 ml Pierogi z truskawkami z sosem jogurtowym	Chałka, mleko	ALERGENY 1, 2, 6, 7	Śniadanie 311 Obiad 490 Podwiecz. 141 RAZEM 942 kcal
WTOREK 10.11.2026	Chleb jogurtowy serek kanapkowy, pomidorki koktajlowe, herbata Owoc gruszka	Zupa barszcz ukraiński z fasolą szparagową - 250 ml Klopsiki gotowane w sosie koperkowym, ryż, mini marchewka gotowana na parze, Kompot jabłkowy	Budyń waniliowy z musem truskawkowym, biszkopty, herbata	ALERGENY 1, 2 6, 7	Śniadanie 210 Obiad 462 Podwiecz. 119 RAZEM 791 kcal
ŚRODA 11.11.2026		DZIEŃ WOLNY OD ZAJĘĆ			
CZWARTEK 12.11.2026	Chleb wieloziarnisty z dżemem truskawkowym, ogórek zielony, mleko Owoc melon	Zupa rosół drobiowy z makaronem - 250 ml Pałka z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, lemoniada	Kisiel, wafle ryżowe	ALERGENY 1, 2 6, 7	Śniadanie 320 Obiad 472 Podwiecz. 140 RAZEM 932 kcal
PIĄTEK 13.11.2026	Jajecznica, kanapka z serem, pomidor, herbata Owoc gruszka	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym - 250 ml Dorsz pieczony, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, woda		ALERGENY 1, 2, 4, 6, 7	Śniadanie 326 Obiad 458 RAZEM 784 kcal

JADŁOSPIS CAŁODNIOWY

PRZEDSZKOLE

—— 2–13 LISTOPADA 2026 r. ——

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POTRAWACH

1. ZBOŻA
2. JAJA
3. SKORUPIAKI
4. RYBA
5. ORZESZKI ZIEMNE
6. MLEKO I PRODUKTY POCHODNE
7. SELER

UDZIAŁ POSIŁKÓW W DZIENNYM ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM