JADŁOSPIS CAŁODNIOWY

PRZEDSZKOLE

—— TYDZIEŃ I: 16–20 LISTOPADA 2026 r. ——

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA
PONIEDZIAŁEK 16.11.2026	Płatki kukurydziane na mleku, kanapka z szynką drobiowa, sałata, pomidor, herbata owocowa Owoc kiwi	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym - 250 ml Makaron wieloziarnisty z warzywami i kiełbasą w sosie beszamelowym, woda	Babka cytrynowa wyrób własny, kawa inka	1,2,6,7	Śniadanie 311 Obiad 231 Podwiecz. 96 RAZEM 638 kcal
WTOREK 17.11.2026	Kanapka z serem żółtym, papryka czerwona, masło, mix sałat, kakao Owoc gruszka	Zupa kalafiorowa - 250 ml Gołąbki „Leniwe” z kapustą, mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka mix sałat w sosie winegret, kompot	Deser mleczno – ryżowy, flipsy	1,2,6,7	Śniadanie 324 Obiad 460 Podwiecz. 138 RAZEM 922 kcal
ŚRODA 18.11.2026	Parówka z indyka, ketchup, masło, pieczywo razowe, ogórek zielony, herbata Owoc banan	Zupa z białej fasoli na wywarze warzywnym - 250 ml Racuchy z jabłkami, lemoniada	Budyń waniliowy, biszkopty, herbata owocowa	1,2,6,7	Śniadanie 328 Obiad 380 Podwiecz. 125 RAZEM 833 kcal
CZWARTEK 19.11.2026	Kanapka z serkiem kanapkowym, pieczywo wieloziarniste, masło, pomidorki koktajlowe, herbata Owoc mandarynka	Zupa brokułowa - 250 ml Eskalopki z indyka w sosie własnym, kasza kuskus, surówka z buraczków, kompot	Galaretka owocowa, wafle ryżowe ze słonecznikiem, mleko	1,2,6,7	Śniadanie 321 Obiad 459 Podwiecz. 138 RAZEM 918 kcal
PIĄTEK 20.11.2026	Pasta jajeczna z avocado, pieczywo jogurtowe, masło, papryka, pomidor, herbata Owoc mandarynka	Zupa pomidorowa z makaronem - 250 ml Paluszki z mintaja, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej i marchewki, kompot	Mus owocowy wyrób własny, biszkopty, herbata	1,2,4,6,7	Śniadanie 332 Obiad 460 Podwiecz. 140 RAZEM 932 kcal

JADŁOSPIS CAŁODNIOWY

PRZEDSZKOLE

—— TYDZIEŃ II: 23–27 LISTOPADA 2026 r. ——

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ALERGENY	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA
PONIEDZIAŁEK 23.11.2026	Kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata roszponka, pomidor, kakao Owoc banan	Zupa żurek z kiełbasą - 250 ml Pierogi z truskawkami i sosem jogurtowym, lemoniada	Chałka z serkiem, herbata owocowa	1,2,6,7	Śniadanie 328 Obiad 462 Podwiecz. 139 RAZEM 929 kcal
WTOREK 24.11.2026	Grzanka z serem żółtym, ogórek zielony, herbata Owoc pomarańcza	Zupa krupnik - 250 ml Kotlet z kurczaka, ziemniaki, bukiet warzyw gotowany na parze, kompot	Kisiel truskawkowy, flipsy, mleko	1,2,6,7	Śniadanie 265 Obiad 463 Podwiecz. 128 RAZEM 856 kcal
ŚRODA 25.11.2026	Kabanos drobiowy, pieczywo, masło. papryka czerwona, herbata Owoce melon	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej na wywarze warzywnym - 250 ml Drugie danie dla przedszkola Naleśniki z dżemem i twarogiem, woda	Ciastko zbożowe, kawa inka	1,2,6,7	Śniadanie 322 Obiad 463 Podwiecz. 139 RAZEM 924 kcal
CZWARTEK 26.11.2026	Kasza manna, kanapka z serkiem kanapkowym, ogórek zielony, herbata Owoce kiwi	Zupa rosół z makaronem - 250 ml Kotlet z ciecierzycy i buraka, kasza kuskus, surówka z kapusty pekińskiej	Mus truskawkowy na jogurcie (wyrób własny), biszkopty	1,2,6,7	Śniadanie 282 Obiad 457 Podwiecz. 130 RAZEM 869 kcal
PIĄTEK 27.11.2026	Jajecznica, pieczywo wieloziarniste, masło Owoc jabłko	Zupa marchewkowa wywar warzywnym - 250 ml Ryba pieczona, ziemniaki, surówka z kiszonego ogórka, kompot	Jogurt owocowy, kubuś wieloowocowy	1,2,4,6,7	Śniadanie 321 Obiad 456 Podwiecz. 137 RAZEM 914 kcal

JADŁOSPIS CAŁODNIOWY

PRZEDSZKOLE

—— 16–27 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