

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 27.10-31.10.2025		
		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1006 B [g]: 38 T [g]: 19 W [g]: 180	Pieczycwo jasne i graham z masłem (40/6g) 1, 7 Paszтет dziadunia (20g) 3 Ser gouda (20g) 7 Rzodkiewka (10g), pomidor (30g)	Krupnik na kaszach mieszanych (250ml) 1, 9	Patka z kurczaka pieczona 1 szt Ziemniaki puree 150g (7) surówka z białej kapusty 70g Kompot owocowy (200ml)	Owoc sezonowy 1 szt chrupki kukurydziane
		Ilość węglowodanów w posiłku: 34,9g	Ilość węglowodanów w posiłku: 33,8g	Ilość węglowodanów w posiłku: 70,6g	Ilość węglowodanów w posiłku: 40,4g
		D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, ser wegański D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktazowa: masło b/laktozy, ser b/laktozy	D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: kasza b/glutenowa D. bezlaktazowa: -	D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: mąka b/glutenowa D. bezlaktazowa: -	D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktazowa: -
WTOREK	E [kcal]: 1068 B [g]: 49 T [g]: 43 W [g]: 133	Pieczycwo jasne i razowe z masłem (40/6g) 1, 7 Polędwica sopocka (20g) Dżem truskawkowy (20g) Papryka (10g), ogórek kiszony (10g) Herbata z cytryną (150g)	Krem z brokuła z sucharkiem (250ml) 1, 7, 9	Pulpet drobiowy gotowany 70g (1,3) sos koperkowy 50g (1,7) Ryż paraboliczny 120g Warzywa gotowane 60g Kompot śliwkowy (200ml)	Galaretka owocowa 120g Gruszka 1 szt
		Ilość węglowodanów w posiłku: 44,9g	Ilość węglowodanów w posiłku: 41,9g	Ilość węglowodanów w posiłku: 44,9g	Ilość węglowodanów w posiłku: 48,9g
		D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktazowa: masło b/laktozy	D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: sucharek b/glutenowy D. bezlaktazowa: śmietanka b/laktozy	D. bezmleczna: margaryna roślinna, napój roślinny, jogurt wegański D. bezglutenowa: - D. bezlaktazowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy, jogurt b/laktozy	D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: chlebek b/glutenowy D. bezlaktazowa: -
ŚRODA	E [kcal]: 1047 B [g]: 40 T [g]: 23 W [g]: 186	Pieczycwo jasne i żytnie z masłem (40/6g) 1, 7 Kiełbasa krakowska (20g) Paprykarz własnej produkcji (20g) 4 Ogórek zielony (10g), marchewka do chrupania (10g)	Zupa warzywna z brukselką bez zabielenia (250g) 9	Makaron spaghetti (130g) 1, 3 Sos boloński z warzywami (130g) 1 Groszek z marchewką 60g Kompot agrestowy (200ml)	Chałka z kruszonką ¼ szt 1, 3, 7 Pół jabłka
		Ilość węglowodanów w posiłku: 30,4g	Ilość węglowodanów w posiłku: 35,6g	Ilość węglowodanów w posiłku: 88,8g	Ilość węglowodanów w posiłku: 30,8g
		D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowa D. bezlaktazowa: masło b/laktozy	D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktazowa: -	D. bezmleczna: śmietana roślinna D. bezglutenowa: makaron b/glutenowy D. bezlaktazowa: śmietana b/laktozy	D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: mąka b/glutenowa D. bezlaktazowa: -
CZWARTEK	E [kcal]: 1007 B [g]: 52 T [g]: 35 W [g]: 125	Pieczycwo jasne i razowe ze słonecznik z masłem (40/6g) 1, 7 Szynka dziadkowa (20g) Kalarepa (10g), papryka (10g) Płatki miodowe z mlekiem (150g) 7	Krem z pieczonej dyni z grzankami na mleczku kokosowym (250ml) 1	Gyros drobiowy 70g Ziemniaki puree 150g (7) Mizeria na jogurcie naturalnym 70g (7) Kompot gruszkowy (200ml)	Pizzerinka z sosem pomidorowym (1) mandarynka ½ szt
		Ilość węglowodanów w posiłku: 22,1g	Ilość węglowodanów w posiłku: 28,1g	Ilość węglowodanów w posiłku: 49,1g	Ilość węglowodanów w posiłku: 25,6g
		D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowa, D. bezlaktazowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: grzanki b/glutenowe D. bezlaktazowa: -	D. bezmleczna: margaryna roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: - D. bezlaktazowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	D. bezmleczna: jogurt wegański D. bezglutenowa: - D. bezlaktazowa: jogurt b/laktozy
PIĄTEK	E [kcal]: 954 B [g]: 48 T [g]: 36 W [g]: 119	Bułka pszenna z masłem (1 szt/6g) 1, 7 masło orzechowe 20g Szynka konserwowa (10g) Ogórek zielony (10g), kiełki rzodkiewki (3g)	Krem porowo ziemniaczany z groszkiem ptysiovym (250g) 1, 7	Pierogi z serem (180g) 1, 3, 7 Sos truskawkowy (50ml) Surówka z marchewki (60g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Budyń wanilinowy (150ml) 7 Biszkopty
		Ilość węglowodanów w posiłku: 20,2g	Ilość węglowodanów w posiłku: 33g	Ilość węglowodanów w posiłku: 38g	Ilość węglowodanów w posiłku: 28,4g
		D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktazowa: masło b/laktozy	D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: grzanki b/glutenowe D. bezlaktazowa: śmietanka b/laktozy	D. bezmleczna: pierogi b/mleka D. bezglutenowa: pierogi b/glutenowe D. bezlaktazowa: pierogi b/mleka	D. bezmleczna: napój roślinny D. bezglutenowa: biszkopty b/glutenowe D. bezlaktazowa: mleko b/laktozy
**Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego. Liczbą oznaczono alergeny 1/gluten, 2/ skorupiaki, 3/jaja, 4/ryby, 5/orzeszki ziemne, 6/soja, 7/laktoza, 8/orzechy, 9/seler, 10/gorczyca, 11/sezam, 12/dwutlenek siarki, 13/lubin. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian w jadłospisie. Przez cały czas dostępna jest woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy/ napój owsiany 6/ napój soiowy 6/ napój jadalny. Wykorzystywane jogurty roślinne : jogurt kokosowy/ jogurt soiowy 6/. Do śniadania i podwieczorku podawana jest dodatkowa woda. dostępna także na życzenie w placówce. Jadłospis dla grupy wiekowej 4-6 lat. E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany.					