

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 15.12-19.12.2025		
		ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1003 B [g]: 54 T[g]: 25 W [g]: 150	Pieczycwo jasne i graham z masłem (40/6g) 1, 7 Ser żółty gouda 20g) Połudwica sopocka (20g) Ogórek kiszony (10g), pomidor (30g)	Zupa: Krupnik z kasz mieszanych (250g) 1,9	Leczo z kurczakiem i warzywami 130g (1,9) Ryż paraboliczny 120g Warzywka na parze 70g Kompot wieloowocowy (200ml)	Owoc sezonowy 1 szt Chrupki kukurydziane
		Ilość węglowodanów w posiłku: 18,3g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, hummus D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, twarożek b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 26,2g D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: śmietanka b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 63,7g D. bezmleczna: śmietanka wegańska D. bezglutenowa: mąka b/glutenowa D. bezlaktozowa: śmietanka b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 41,6g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -
WTOREK	E [kcal]: 994 B [g]: 35 T [g]: 28 W [g]: 156	Pieczycwo jasne i razowe z masłem (40/6g) 1, 7 Szynka konserwowa (20g) twarożek śmietankowy (20g) roszponka (3g), Ogórek zielony 20g	Zupa: Krem z brokuła 250ml , sucharek (1,7,9)	Pałka z kurczaka pieczona 1 szt Surówka z białej kapusty 70g Ziemniaki puree 150g (7) Kompot: Lemoniada cytrynowo miętowa (200ml)	Jabłko Biszkopty (1,3)
		Ilość węglowodanów w posiłku: 32,5g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 21,1g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: pestki dyni D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 47,7g D. bezmleczna: margaryna roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 54,8g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -
ŚRODA	E [kcal]: 1038 B [g]: 49 T [g]: 33 W [g]: 147	Pieczycwo jasne i graham 40/6g) 1, 7 Kielbasa krakowska (20g) Dżem owocowy (20g) Papryka 10g, rzodkiewka 10g	Zupa: Jarzynowa z fasolką szparagową zabeliana śmietanka 250 ml (9,7)	Pierogi z serem i jagodami 180g (1,3,7) sos malinowy 50g Surówka z marchewki 60g Kompot- wiśniowy 200ml	Pomarańcza 1 szt chlebek pełnoziarnisty wasa 2 szt (1)
		Ilość węglowodanów w posiłku: 36,1g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe, kawa b/glutenowa D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 26,4g D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: zakwas b/glutenowy D. bezlaktozowa: śmietanka b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 54,3g D. bezmleczna: pierogi b/mleka D. bezglutenowa: pierogi b/glutenowe D. bezlaktozowa: pierogi b/mleka	Ilość węglowodanów w posiłku: 29,6g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -
CZWARTEK	E [kcal]: 1056 B [g]: 54 T [g]: 33 W [g]: 141	Pieczycwo jasne i razowe ze słonecznikiem (40g/6g) 1, 7 masło, Paszтет dziadunia 20g) Marchewka do chrupania (10g), kalarepa (10g) Płatki kukurydziane z mlekiem 150g) 1, 7	Zupa: Krem z pieczonej dyni na mleczku kokosowym 250ml (1,9) Groszek ptysiowy	Makaron świderki 130g (1,3) Sos carbonara na szynce z śmietanka 130g (1,7) Groszek z marchewką 60g Kompot jabłkowy (200ml)	Gruszka 1 szt Herbatniki 2 szt (1,7)
		Ilość węglowodanów w posiłku: 27,7g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe, płatki b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 25,1g D. bezmleczna: śmietanka roślinna D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: śmietana b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 48,3g D. bezmleczna: - D. bezglutenowa: pyzy b/glutenowe D. bezlaktozowa: -	Ilość węglowodanów w posiłku: 40,4g D. bezmleczna: śmietanka roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: -śmietanka b/laktozy, mleko b/laktozy
PIĄTEK	E [kcal]: 1054 B [g]: 58 T [g]: 35 W [g]: 136	Pieczycwo jasne i graham z masłem (40g/6g) 1, 7 Pasta jajeczna 20g (3) Szynka wędzona (20g) Pomidor (30g), ogórek zielony (10g)	Zupa: Barszczyk czerwony z łazankami 250 ml (1,3,9)	Rybka w panierce 70g (1,3,4) Ziemniaki puree 150g (7) Kapusta kwaszona gotowana 70g Kompot agrestowy 150ml	Piernik 60g (1,3,7) Mandarynka 1 szt
		Ilość węglowodanów w posiłku: 32,3g D. bezmleczna: margaryna 100% roślinna D. bezglutenowa: pieczywo b/glutenowe D. bezlaktozowa: masło b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 20,6g D. bezmleczna: śmietana wegańska D. bezglutenowa: makaron b/glutenowy D. bezlaktozowa: śmietana b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 53,5g D. bezmleczna: margaryna roślinna, napój roślinny D. bezglutenowa: panierka b/glutenowa D. bezlaktozowa: masło b/laktozy, mleko b/laktozy	Ilość węglowodanów w posiłku: 29,7g D. bezmleczna: koktajl na mleku kokosowym D. bezglutenowa: - D. bezlaktozowa: koktajl na mleku kokosowym
*Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego. Liczbą oznaczono alergeny 1/gluten, 2/ skorupki, 3/jaja, 4/ryby, 5/orzeszki ziemne, 6/soja, 7/laktoza, 8/orzechy, 9/seleń, 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 1/ napój sojowy 6/ napój jagłany. Wykorzystywane jogurty roślinne : jogurt kokosowy/ jogurt sojowy 6/. Do śniadania i podwieczorku podawana jest dodatkowo woda. Dostępna także na życzenie w placówce. Jadłospis dla grupy wiekowej 4-6 lat. E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany.					

W dzień w którym macie Państwo Wigilię przedszkolną będzie obiad piątkowy a w piątek z dnia w którym było spotkanie opłatkowe

