

**JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE**
**DATA: 02.03.2026 – 06.03.2026**

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: <b>1065 kcal</b> Białko: <b>29.14 g</b> Tłuszcz: <b>33.65 g</b> Węglowodany ogółem: <b>158.3 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser Bieluch z ziołami 7, szynka gotowana, ogórek kiszony, herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy	Krupnik z kaszą jęczmienną, z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsnym 1,9	Pyzy drożdżowe 1,3,7 z sosem jogurtowo-owocowym 7, zmiśowane pestki słonecznika, woda niegazowana	Jabłko, wafle kukurydziane
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> masło roślinne typu wege, serek wege		<b>B/glut.:</b> kaszą jaglana <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> kluski śląskie z sosem jogurtowo-owocowym i pestkami 3,7 <b>B/mlecz.:</b> kluski śląskie z sosem na bazie jogurtu roślinnego*,3	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -
Wtorek	Energia: <b>1139 kcal</b> Białko: <b>43.85 g</b> Tłuszcz: <b>44.82 g</b> Węglowodany ogółem: <b>136.62 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, paszтет drobiowy z warzywami – wyr. wł. 3, jajko gotowane na twardo 3, majonez 3,9,10 ogórek zielony, herbata z melisy z pomarańczą bez cukru	Owoc sezonowy	Krem brokułowy na wywarze warzywnym z miksowanymi pestkami dyni i grzankami 1,9	Klopsiki drobiowe w sosie potrawkowym 1,3,7 ryż paraboliczny na sypko, marchewka gotowana, woda niegazowana	Budyń waniliowy na ciepło z malinami 7
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> masło roślinne typu wege		<b>B/glut.:</b> krem z grzankami bezglutenowymi 9 <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> klipsiki bezglutenowe 3,7, sos bezglutenowy 7 <b>B/mlecz.:</b> sos na bazie masła roślinnego 1	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> budyń na napoju roślinnym* z malinami
Środa	Energia: <b>1092 kcal</b> Białko: <b>40.42 g</b> Tłuszcz: <b>35.05 g</b> Węglowodany ogółem: <b>151.96 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Cheddar 7, wędlina drobiowa, mix papryk, oliwki, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Barszcz czerwony z makaronem muszelki na wywarze jarzynowym 1,9	Polędwiczki z kurczaka panierowane 1,3, ziemniaki gotowane na parze, surówka z ogórka kiszzonego i cebulki woda niegazowana	Mleczna bułeczka 1,3,7, pasta owocowa - wyrób własny
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> masło roślinne typu wege, ser wege		<b>B/glut.:</b> barszcz z makaronem bezglutenowym 9 <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> panierka b/glutenowa <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> bułeczka bezglutenowa 3,7 <b>B/mlecz.:</b> bułeczka na napoju roślinnym*,1,3
Czwartek	Energia: <b>1142 kcal</b> Białko: <b>35.02 g</b> Tłuszcz: <b>43.56 g</b> Węglowodany ogółem: <b>151.7 g</b>	Płatki owsiane na mleku z suszoną śliwką 1,7,12, pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem niskosłodzony morelowy 100%, herbata owocowa z goździkami bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 9	Gulasz z łopatki z warzywami korzennymi i lubczykiem 9, kasza pęczak na sypko 1, woda niegazowana	Banan, ciasteczka owsiane - wyrób własny 1,3,7
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b> masło roślinne typu wege, napój roślinny*		<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> kasza gryczana <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> ciasteczka b/glutenowe 3,7 <b>B/mlecz.:</b> ciasteczka z masłem roślinnym 1,3
Piątek	Energia: <b>1062 kcal</b> Białko: <b>35.27 g</b> Tłuszcz: <b>32.37 g</b> Węglowodany ogółem: <b>152.79 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, paprykarz szczeciński z papryką i pomidorami - wyrób własny 4,9, kielbasa krakowska, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Kolorowy kociołek z warzywami na wywarze mięsnym 9	Kopytka – wyrób własny 1, 3, sos śmietanowy z ziołami 7, surówka Coleslaw na oliwie z oliwek, woda niegazowana	Smoothie marchewkowo- jabłkowe
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> masło roślinne typu wege		<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> kluski śląskie 3 <b>B/mlecz.:</b> sos na bazie śmietanki roślinnej*	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu

\*Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8


 Symfonia smaków catering – [www.symfonia-smakow.pl](http://www.symfonia-smakow.pl)