

| JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |               | DATA: 16.03.2026 – 20.03.2026                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kaloryczność                                                                                                          | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                 | II ŚNIADANIE  | OBIAD                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      | PODWIECZOREK                                                                                                                                     |
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia: <b>1113 kcal</b><br>Białko: <b>33.57 g</b><br>Tłuszcz: <b>33.7 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>167.42 g</b>  | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek śmietankowy biały 7, polędwica sopocka, biała rzepa, herbata owoce leśne bez cukru                                                     | Owoc sezonowy | Zupa pomidorowa z nutką curry z makaronem na wywarze mięsnym 1,5,7,8,9,10,11                                                                                            | Ziemniaki z gzikiem wiosennym ze szczypiorkiem 7, woda niegazowana                                                                   | Marchewka w talarkach, jabłko, oblaty 1                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> masło roślinne typu wege, serek wege 8                                                                                             |               | <b>B/glut.:</b> zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym bez curry 7,9<br><b>B/mlecz.:</b> zupa pomidorowa z makaronem z nutką curry z napojem roślinnym 1,5,8,9,10,11 | <b>B/glut.:</b> -<br><b>B/mlecz.:</b> ziemniaki z wegańskim gzikiem ze szczypiorkiem 8                                               | <b>B/glut.:</b> oblaty bezglutenowe<br><b>B/mlecz.:</b> -                                                                                        |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia: <b>1081 kcal</b><br>Białko: <b>36.92 g</b><br>Tłuszcz: <b>35.96 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>146.13 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta serowa z pomidorami 7, szynka z kotła 9,10, herbata z lipy bez cukru                                                                   | Owoc sezonowy | Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 7,9                                                                                                                   | Gulasz z mięsa z szynki w sosie własnym, kasza jęczmienna na sypko 1, surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka, woda niegazowana | Kasza manna na ciepło z sokiem owocowym 1,7                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> masło roślinne typu wege, pasta z serka wege z pomidorami 8                                                                        |               | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b> zupa koperkowa z napojem roślinnym*,9                                                                                               | <b>B/glut.:</b> kasza gryczana na sypko<br><b>B/mlecz.:</b> -                                                                        | <b>B/glut.:</b> kasza kukurydziana na ciepło z sokiem owocowym 7<br><b>B/mlecz.:</b> kasza manna na napoju roślinnym z sokiem owocowym 1, *      |
| Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia: <b>1136 kcal</b><br>Białko: <b>43.59 g</b><br>Tłuszcz: <b>41.37 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>143.46 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko na twardo 3, majonez 3,9,10, wędlina drobiowa, mix papryk, sałata lodowa, herbata owocowa z goździkami bez cukru                       | Owoc sezonowy | Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 7,9                                                                                                                    | Wiosenna potrawka z udźca z indyka w sosie marchewkowo-kokosowym 8, ryż paraboliczny na sypko, woda niegazowana                      | Rogalik z powidłami poziomkowymi - wyrób własny 1,3,7                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> masło roślinne typu wege                                                                                                           |               | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b> zupa z napojem roślinnym*,9                                                                                                         | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b> -                                                                                                | <b>B/glut.:</b> pieczywo bezglutenowe z powidłami<br><b>B/mlecz.:</b> rogalik na napoju roślinnym i maśle roślinnym 1,3, *                       |
| Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia: <b>1111 kcal</b><br>Białko: <b>43.36 g</b><br>Tłuszcz: <b>33.1 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>154.56 g</b>  | Kakao z cynamonem na mleku 1,5,6,8,9,10,11<br>pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem niskosłodzony porzeczkowy 100%, twaróg półtłusty w plastrach 7, herbata żurawinowa bez cukru               | Owoc sezonowy | Rosół z zacierką i warzywami korzennymi na wywarze mięsnym 1,3,9                                                                                                        | Klasyczny kotlet mielony 1,3, ziemniaki puree 7, gotowana marchewka na parze z masłem 7, woda niegazowana                            | Gruszka, chlebek wasa 1                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe bez cynamonu na mleku 6,7<br><b>B/mlecz.:</b> masło roślinne, kakao z cynamonem na napoju roślinnym 1,5,6,8,9,10,11, twaróg wege 8 |               | <b>B/glut.:</b> rosół z zacierką bezglutenową i warzywami 3,9<br><b>B/mlecz.:</b>                                                                                       | <b>B/glut.:</b> kotlet bezglutenowy 3<br><b>B/mlecz.:</b> ziemniaki z masłem roślinnym, marchewka z masłem roślinnym                 | <b>B/glut.:</b> wasa bezglutenowa<br><b>B/mlecz.:</b>                                                                                            |
| Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia: <b>1123 kcal</b><br>Białko: <b>36.05 g</b><br>Tłuszcz: <b>46.79 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>137.68 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z tuńczyka z białym serkiem i ogórkiem kiszonym 4,7, ser żółty Gouda 7, herbata imbirowa bez cukru                                     | Owoc sezonowy | Krem z zielonych warzyw z dodatkiem mleka na wywarze mięsnym z pestkami z dyni 7,9                                                                                      | Naleśniki z sosem z pieczonego jabłka i malin 1,3,7<br>woda niegazowana                                                              | Mini pizza z pomidorami i wiórkami żółtego sera 1,7                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> masło roślinne typu wege, pasta z tuńczyka z serkiem wege 4,8, ser wege                                                            |               | <b>B/glut.:</b> -<br><b>B/mlecz.:</b> krem z napojem roślinnym*,9                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> naleśniki bezglutenowe z sosem 3,7<br><b>B/mlecz.:</b> naleśniki na napoju roślinnym 1,3 *                           | <b>B/glut.:</b> bezglutenowa mini pizza z pomidorami i wiórkami żółtego sera 7<br><b>B/mlecz.:</b> mini pizza z pomidorami i serem wegańskim 1,8 |
| Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisie jest bez jaj. *Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8 |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |

