

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE				09.03.2026-13.03.2026		
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia 1036 kcal Białko: 32.22 g Tłuszcz: 35.35 g Węglowodany ogółem: 144.6 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, twarożek ze szczypiorkiem 7, szynka drobiowa z ziołami, herbata z melisy z cytryną bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki na wywarze mięsnym 9	Makaron świderki w sosie pomidorowym z marchewką, posypyany żółtym serem 1,7 woda niegazowana	Gruszka, oblaty 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, serek wege 8		B/glut.: B/mlecz.: -	B/glut.: makaron bezglutenowy w sosie z serem 7 B/mlecz.: makaron w sosie z serem wegańskim 1,8	B/glut.: oblaty bezglutenowe B/mlecz.: -
Wtorek	Energia 1207 kcal Białko: 38.16 g Tłuszcz: 40.55 g Węglowodany ogółem: 166.63 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, wędlina wieprzowa 9,10, pasta jarzynowa – wyr. wł. 9, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Krem z białych warzyw z lubczykiem i grzankami na wywarze warzywnym 1,7,9	Udziec trybowany z indyka, ryż paraboliczny na sypko, tzatziki z zielonym ogórkiem 7, woda niegazowana	Sok jabłkowy naturalny, wafle ryżowe z powidłami niskosłodzonymi
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege		B/glut.: krem z grzankami b/glutenowymi 7,9 B/mlecz.: krem ze śmietanką roślinną 1,9, *	B/glut.: B/mlecz.: tzatziki na bazie jogurtu roślinnego*	B/glut.: B/mlecz.:
Środa	Energia 1147 kcal Białko: 32.7 g Tłuszcz: 38.1 g Węglowodany ogółem: 165.96 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, parówki z szynki 90% 6,7,9,10, ketchup 9,10, ser mozzarella 7, sałata lodowa, zielony ogórek, herbata z dziką różą bez cukru	Owoc sezonowy	Rosół z makaronem nitka, warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Paluszki rybne 1,3,4 ziemniaki gotowane na parze, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem, woda niegazowana	Serek waniliowy z laską wanilii 7 - wyrób własny, biszkopty niskosłodzone 1,3
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser wegański mozzarella 8,		B/glut.: rosół z makaronem bezglutenowym 9 B/mlecz.: -	B/glut.: paluszki rybne bezglutenowe 3,4 B/mlecz.:	B/glut.: biszkopty bezglutenowe 3 B/mlecz.: serek roślinny *
Czwartek	Energia 1129 kcal Białko: 35.9 g Tłuszcz: 40.81 g Węglowodany ogółem: 152.65 g	Płatki kukurydziane na mleku z suszoną morelą 7,12, pieczywo żytnie 1, masło 7, szynka ze spiżarni z ziołami 9,10, herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z ryżem, mlekiem i bazylią na wywarze warzywnym 7,9	Pieczeń rzymska w sosie własnym 1,3,9, kasza gryczana na sypko, ogórek kiszony z cebulką, woda niegazowana	Klasyczna chałka z nutellą bananową 1,3,5,6,7,8 - wyrób własny
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, płatki kukurydziane na napoju roślinnym z suszoną morelą *,12		B/glut.: - B/mlecz.: zupa z napojem roślinnym*,9	B/glut.: pieczeń rzymska bezglutenowa 3,9 B/mlecz.: -	B/glut.: pieczywo b/glutenowe z nutellą bananową 5,6,7,8 B/mlecz.: chałka na napoju roślinnym i maśle roślinnym z bananową nutellą 1,3,5,6,8, *
Piątek	Energia 1113 kcal Białko: 47.42 g Tłuszcz: 38.17 g Węglowodany ogółem: 142.77 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasztet drobiowy - wyrób własny 1,3,9, ser żółty 7, ogórek kiszony, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem na wywarze mięsnym 1,3,5,6,7,8,9,10	Pancakes z domieszką mąki orkiszowej z prażonym jabłkiem oraz cynamonem 1,3,5,6,7,8,9,10,11 woda niegazowana	Banan, chrupki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy, pasztet bezglutenowy 3,9 B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser wegański 8		B/glut.: zupa grochowa bez majeranku 9 B/mlecz.: zupa grochowa bez majeranku 9	B/glut.: pancakes bezglutenowe z prażonym jabłkiem bez cynamonu 3,7 B/mlecz.: pancakes na bazie napoju roślinnego, z prażonym jabłkiem oraz cynamonem 1,3,5,6,8,9,10,11, *	B/glut.: B/mlecz.:
Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisach 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						

