

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE				15-19.09.2025		
	^a Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	
poniedziałek	E [kcal]: 910.09 , B [g]: 33.49 , T [g]: 32.1 , W [g]: 128.07	Chłatwowa kaszka kukurydziana na mleku (200ml) 7,11, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, ser edamski (15g) 7, ogórek, papryka (40g),	Kisiel domowy jabłkowo-truskawkowy z kawałkami owoców (150g), bułka angielska z masłem (25g/4g) 1,7, Herbata bez cukru do picia (180ml),	brzoskwinia (70g)	Zupa szczawiowa z ziemniakami na wywarze warzywnym ze śmietanka (220ml) 7,9,	Kurczak w maślanym sosie (100g) 7, ryż parboiled (120g), fasolka szparagowa żółta, zielona i brokuł (70g), woda niegazowana (180ml),
		B/mlecz.:napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, ser żółty wegański, reszta jw., B/jaj.:reszta jw., B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw., Wege.: reszta jw.,	B/mlecz.:bułka z margaryną roślinną* 1, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: bułka bezglutenowa z masłem 7, reszta jw., Wege.: jw.,		B/mlecz.:śmietanka z soczewicy, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,	B/mlecz.:kurczak w sosie ze śmietanką kokosową i jogurtem owsianym 1, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: tofu w sosie maślanym 6,7, reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 945.38 , B [g]: 32.65 , T [g]: 37.91 , W [g]: 124.46	Mleko z miodem na ciepło (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) 1,7, pasta jajeczna klasyczna (20g) 3,10, pomidor, szczypiorek (40g),	Pasta z turńczykiem (50g) 3,7,10, grahamka z masłem (25g/4g) 1,7, ogórek(40g), Herbata bez cukru do picia (180ml),	gruszka (70g),	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami i mięskiem drobiowym na wywarze mięsno- warzywnym (200ml) 9,	Makaron z twarogiem i sosem owocowym (150g/30g) 1,3,7, surówka z marchewki (50g), woda niegazowana z cytryną (150ml),
		B/mlecz.:napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, reszta jw., B/jaj.:pasta z ciecierzycy 11, reszta jw., B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw., Wege.: reszta jw.,	B/mlecz.:sałatka z jogurtem kokosowym 3,10, bagietka z margaryną roślinną* 1, reszta jw., B/jaj.:sałatka z jogurtem zamiast majonezu 7, reszta jw., B/glut.: pieczywo bezglutenowe wieloziarniste z masłem 7, reszta jw., Wege.: sałatka fasolą (bez kurczaka) 3,7,10, reszta jw.,		B/mlecz.:jw., B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: kapuśniak na wywarze warzywnym z soczewicą 9,	B/mlecz.:makaron z tofu i śmietanki sojowej 1,3,6, olej do polania, reszta jw., B/jaj.:makaron pszenny bezjajeczny 1, reszta jw., B/glut.: makaron kukurydziany 7, reszta jw., Wege.: jw.,
środa	E [kcal]: 943.96 , B [g]: 36.6 , T [g]: 36.63 , W [g]: 123.63	Owsianka z musem truskawkowym (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, szynka pieczona - wyr. wł. (15g),marchewka, rzodkiewka wiórki (40g),	Pianka malinowa jogurtowa (100g) 7, chałka (25g) 1,3,7, mix warzyw (40g), Herbata bez cukru do picia (180ml),	banan (60g),	Zupa krem z kukurydzy i marchewki zabelane z grzankami serowymi na wywarze warzywnym (200ml) 1,7,9,	Kotlet drobiowy w pełnoziarnistej panierce (55g) 1,3,ziemniaki gotowane (130g), surówka z buraków i jabłka (70g), woda niegazowana (180ml),
		B/mlecz.:napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, reszta jw., B/jaj.:reszta jw., B/glut.: bezglutenowe płatki owsiane na mleku 7, pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw., Wege.: szynka sojowa 6, reszta jw.,	B/mlecz.:pianka z jogurtem sojowym 6, bułka pszenna 1, reszta jw., B/jaj.:bułka pszenna 1, reszta jw., B/glut.: bułka bezglutenowa, reszta jw., Wege.: jw.,		B/mlecz.:śmietanka z soczewicy, grzanki zwykle 1, reszta jw. B/jaj.:jw., B/glut.: grzanki bezglutenowe (bez sera), reszta jw., Wege.: jw.,	B/mlecz.:jw., B/jaj.:kotlet w panierce z zagęstnikiem z mąki i wody 1, reszta jw., B/glut.: kotlet w panierce z mąką gryczaną i bułką tartą bezglutenową 3, reszta jw., Wege.: kotlety z ciecierzycy i suszonych pomidorów 1,3, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 955.07 , B [g]: 34.94 , T [g]: 39.37 , W [g]: 122.71	Kakao naturalne na mleku (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) 1,7, ser mozzarella (15g) 7, pomidor, sałata lodowa (40g),	Ciasto czekoladowe (40g) 1,3,6,7, owoc sezonowy (40g), Herbata bez cukru do picia (180ml),	arbuz (100g)	Zupa koperkowa zabelana z ryżem na wywarze warzywnym (220ml) 7,9	Leczo z mieszkanką kolorowych papryk, pomidorów i cukinii z dodatkiem kawałków indyka (200g), kasza bulgur (130g) 1, woda niegazowana z cytryną (180ml),
		B/mlecz.:napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, pasta z soczewicy, reszta jw., B/jaj.:reszta jw., B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw., Wege.: reszta jw.,	B/mlecz.:ciasto czekoladowe z napojem owsianym i olejem rzepakowym 1,3,6, reszta jw., B/jaj.:ciasto z zagęstnikiem z banana 1,6,7, reszta jw., B/glut.: ciasto czekoladowe z mąk bezglutenowych (ryżowej, ziemniaczanej i gryczanej) z bezglutenowym proszkiem do pieczenia 3,6,7, reszta jw., Wege.: jw.,		B/mlecz.:śmietanka kokosowa, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,	B/mlecz.:jw., B/jaj.:jw., B/glut.: kasza jagłana, reszta jw., Wege.: leczo z fasolą białą i czerwoną, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 949.89 ,	Płatki orkiszowe z suszonymi owocami (200ml) 1,7,12, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, dżem brzoskwiniodowy 100% owoców (20g),ogórek (40g),	Koktajl jagodowo-truskawkowo-bananowy na maślanie (150ml), chałka maślana (30g) 1,3,7,	melon	Krupnik jaglany na wywarze warzywnym (220ml) 9,	Dorsz w panierce z dodatkiem otręb pszennych (60g) 1,3,4, puree ziemniaczane z kalafiozem (130g) 7, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i natką pietruszki z oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia (70g), woda niegazowana z miętą (180ml),

	B [g]: 34.05 , T [g]: 34.75 , W [g]: 133.07	B/mlecz.:napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, reszta jw., B/jaj.:reszta jw., B/glut.: płatki ryżowe na mleku 7, pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw., Wege.: reszta jw.,	B/mlecz.:koktajl na napoju sojowym 6, rogal pszenny z margaryną roślinną* 1, reszta jw., B/jaj.:bułka pszenna z masłem 1,7, reszta jw., B/glut.: bułka bezglutenowa z masłem 7, reszta jw., Wege.: jw.,	(70g),	B/mlecz.:jw., B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,	B/mlecz.:puree z napojem sojowym i olejem rzepakowym 6, reszta jw., B/jaj.:dorsz w panierce z zagęstnikiem z mąki i wody 1,4, reszta jw., B/glut.: dorsz w panierce z bułką tartą bezglutenową (bez mąki i otrąb) 3,4, reszta jw., Wege.: kotleciki z soczewicy i brokuła 1,3, reszta jw.,
^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa i ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 3-6 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany						



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE				22-26.09.2025		
	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	
poniedziałek	E [kcal]: 927.51 , B [g]: 33.76 , T [g]: 31.59 , W [g]: 134.9	Płatki kukurydziane na mleku z jabłkiem (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, szynka królewska (15g), pomidor, sałata maślana (40g),	Jogurt naturalny z waniliową nutą (150g) 7, i bananem (40g), wafel ryżowy (1 szt.), Herbata bez cukru do picia (180ml),	nektarynka (70g)	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym (220ml) 7,9,	Łazanki z młodą, lekko kiszoną kapustą i kielbaską drobiową (180g) 1,3,marchewka z groszkiem i oliwą (50g), woda niegazowana z cytryną (180ml)
		B/mlecz.:napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, reszta jw., B/jaj.:reszta jw., B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw., Wege.: pasta z zielonego groszku, reszta jw.,	B/mlecz.:jogurt sojowy z wanilią 6, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,		B/mlecz.:śmietanka z soczewicy, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,	B/mlecz.:jw., B/jaj.:makaron pszenny bezjajeczny 1, reszta jw., B/glut.: makaron gryczany, reszta jw., Wege.: łazanki z tofu 1,3,6, reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 901.14 , B [g]: 35.42 , T [g]: 42.11 , W [g]: 100.32	Kawa INKA na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) 1,7, serek śmietankowy (20g) 7, rzodkiewka, ogórek (40g),	Mini pizza z warzywami i serem (80g) 1,7, talarki marchewki (30g), Herbata bez cukru do picia (180ml),	melon (70g),	Zupa brokułowa zabieleną z ryżem na wywarze warzywnym (220ml) 7,9,	Paluszki rybne z mintaja (60g) 1,3,4,10, ziemniaki puree (130g) 7, kalafior i cukinia na parze z oliwą (70g), woda niegazowana z cytryną (180ml)
		B/mlecz.:napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, pasta z fasoli, reszta jw., B/jaj.:reszta jw., B/glut.: kawa inka bezglutenowa na mleku 7, pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw., Wege.: reszta jw.,	B/mlecz.:pizza z warzywami i serem wegańskim (do pizzy) 1, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: pizza na bazie uniwersalnej mieszanki mak bezglutenowych 7, reszta jw., Wege.: jw.,		B/mlecz.:śmietanka kokosowa, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,	B/mlecz.:puree ziemniaczane z napojem sojowym i olejem rzepakowym 6, reszta jw., B/jaj.:paluszki w panierce z zagęstnikiem z mąki i wody 1,4,10, reszta jw., B/glut.: paluszki w panierce z mąką ziemniaczaną 3,4,10, reszta jw., Wege.: paluszki z fasoli białej z pieca 1, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 965.66 , B [g]: 37 , T [g]: 31.98 , W [g]: 139.17	Płatki żytnie na mleku z gruszką (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, pasta z tuńczyka z jajka (20g) 3,4,10, ogórek, pomidor (40g),	Kaszka manna na mleku z musem brzoskwinowym (150ml/40g) 1,7, Herbata bez cukru do picia (180ml),	banan (60g),	Rosół makaronem (220ml) 1,3,9,	Kotlety mielone wieprzowo-wołowe (60g) 1,3, ziemniaki gotowane (120g), surówka z kapusty pekińskiej w sosie winegret (70g), woda niegazowana (180ml)
		B/mlecz.:napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, reszta jw., B/jaj.:pasta rybna z jogurtem naturalnym i fasolą 4,7, reszta jw., B/glut.: płatki gryczane na mleku 7, pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw., Wege.: pasta jajeczna 3,10, reszta jw.,	B/mlecz.:kasza manna na napoju sojowym 1,6, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: kaszka kukurydziana na mleku 7, reszta jw., Wege.: jw.,		B/mlecz.:jw., B/jaj.:makaron ryżowy, reszta jw., B/glut.: makaron ryżowy, reszta jw., Wege.: zupa na wywarze warzywnym 1,3,9,	B/mlecz.:jw., B/jaj.:kolet z zagęstnikiem z siemienia lnianego 1, reszta jw., B/glut.: kotlety z bułką bezglutenową i bułką tartą bezglutenową 3, reszta jw., Wege.: kotleciki z zielonego groszku i marchewki 1,3, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 906.86 , B [g]: 34.11 , T [g]: 40.4 , W [g]: 108.09	Mleko z cynamonem (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) 1,7, wędlina drobiowa maślana - wyr. wł. (15g) 7,10, pomidor, papryka (40g),	Sernik domowy (65g) 3,7, marchewka do chrupania (40g), Herbata bez cukru do picia (180ml),	gruszką (70g),	Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 7,9,	Mięsko z ud z kurczaka w sosie śmietanowym (60g) 1,7, ryż z oliwą (150g), ogórek kiszony (70g) 10,woda niegazowana (180ml)
		B/mlecz.:napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, wędlina drobiowa - wyr. wł., reszta jw., B/jaj.:reszta jw., B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw., Wege.: szynka sojowa 6, reszta jw.,	B/mlecz.:sernik z tofu (tofuńnik) 6, reszta jw., B/jaj.:sernik z zagęstnikiem w postaci mąki ziemniaczanej 1,7, reszta jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,		B/mlecz.:śmietanka z soczewicy, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: jw., Wege.: jw.,	B/mlecz.:kurczak w sosie ze śmietanką sojową 1,6, reszta jw., B/jaj.:jw., B/glut.: kurczak w sosie ze skrobą kukurydzianą 7, reszta jw., Wege.: kotlety sojowe w sosie śmietanowym 6,7, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 948.91 , B [g]: 32.86 , T [g]: 32.02 , W [g]: 140.44	Jaglanka z bananem i płatkami migdałów (200ml) 7,8, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, ser gouda (15g) 7, ogórek, sałata lodowa (40g) 10,	Bułka maślana (30g) 1,3,7, z kremem orzechowo-kakowym a la nutella (20g) 7,8,12, owoc sezonowy (40g), Herbata bez cukru do picia (180ml),	jabłko (70g),	Zupa krem z białych warzyw zabieleną z grzankami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) 1,7,9,	Kopytka z sosem warzywnym z soczewicą (200g) 1,3, surówka coleslaw (70g), woda niegazowana z miętą (180ml)
		B/mlecz.:napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, ser żółty wegański, reszta jw., B/jaj.:reszta jw.,	B/mlecz.:rogał pszenny z margaryną roślinną* 1, krem z napojem owsianym 1,8,12, reszta jw., B/jaj.:rogał pszenny z masłem 1,7, reszta jw.,		B/mlecz.:śmietanka kokosowa, reszta jw., B/jaj.:jw.,	B/mlecz.:jw., B/jaj.:kopytka z mąką ziemniaczaną i pszeną 1, reszta jw.,
		B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw., Wege.: reszta jw.,	B/glut.: bułka bezglutenowa z masłem 7, reszta jw., Wege.: jw.,		B/glut.: grzanki bezglutenowe, reszta jw., Wege.: zupa na wywarze warzywnym 1,7,9,	B/glut.: kopytka z mąką ziemniaczaną i jajkiem 3, reszta jw., Wege.: jw.,
^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa i ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 3-6 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany						

