

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DZIECI OD 12.10.2026 r. DO 23.10.2026 r.
Przedszkole Publiczne w Połańcu Filia Nr 1 przy ul. Żapniowskiej 1

Data, dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
12.10.2026r. Poniedziałek	Bułka graham z masłem (35g); (1,7), jogurt owocowy „Jogobella” (150g); (7), pomidor (15g), rzodkiewka (15g), herbata z cytryną i miodem (200ml) marchewka (100g), woda 270 kcal	Zalewajka z jajkiem i kielbasą (250ml); (1,3,7,9), naleśniki z białym serem i dżemem niskosłodzonym (200g); (1,3,7), kompot wieloowocowy (200ml) 400 kcal	Chleb mieszany z masłem (35g); (1,7), pasztet drobiowy (20g); (1,3,7,9), ogórek świeży (15g), kolorowa papryka (15g), sałata, herbata z cytryną (200ml) (kolorowy podwieczorek) 230 kcal
13.10.2026r. Wtorek	Chleb mieszany z masłem (35g); (1,7), szynka drobiowa (10g); (3,9), jajko na twardo (50g); (3), kolorowa papryka (15g), sałata, herbata z cytryną (200ml), śliwka (100g), woda 250 kcal	Zupa ryżowa (250ml); (9), ryba smażona w cieście naleśnikowym (90g), ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty (80g), woda (200ml) 490 kcal	Koktajl malinowo - truskawkowy z jogurtu naturalnego (150ml); (7), bagietka z masłem (35g); (1,7) 240 kcal
14.10.2026r. Środa	Płatki owsiane na mleku z żurawiną i rodzynkami (250ml); (7), bagietka z masłem (35g); (1,7), ser biały (10g); (7), powidła śliwkowe (10g), miód, pomidor (15g), szczypiorek, herbata z cytryną (200ml), melon (100g), woda, 350 kcal	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml); (7,9), spaghetti z sosem mięsno-jarzynowym (180g); (1,3,7), kompot wieloowocowy (200ml) 490 kcal	Gofry z cukrem pudrem (60g); (1,3,7) (wyrób własny), rumianek (200ml) 230 kcal
15.10.2026r. Czwartek	Chleb mieszany z masłem (35g); (1,7), szynka wieprzowa (10g); (3,9), serek „Almette” (10g); (7), ogórek świeży (15g), rzodkiewka (15g), mleko na ciepło (200ml); (7) woda 250 kcal	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym świderki (250ml); (1,3,7,9), gulasz drobiowy (100g); (1,7), kasza orkiszowa (80g), buraczki (80g), woda (200ml) 420 kcal	Galaretka owocowa (200ml), flipsy kukurydziane, banan (100g) 280 kcal
16.10.2026r. Piątek	Chleb wieloziarnisty z masłem (35g); (1,7), parówka na gorąco (60g); (3,6,7,9,10), ketchup, ogórek kiszony (15g), czerwona papryka (15g), herbata z cytryną (200ml), gruszka (100g), woda 320 kcal	Krem z ciociorki z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym (250ml); (1,3,7,9), kluski śląskie (120g); (1,3,7), marchewka z brzoskwinia (80g), kompot wieloowocowy (200ml) 500 kcal	Chleb mieszany z masłem (35g); (1,7), jajko na twardo (50g); (3), ser żółty (10g); (7), rzodkiewka (15g), sałata, herbata z cytryną (200ml) 240 kcal

Data, dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
19.10.2026r. Poniedziałek	Chleb wieloziarnisty z masłem (35g); (1,7), szynka drobiowa (10g); (3,9), kolorowa papryka (15g), ogórek świeży (15g), kakao (200ml); (7), arbuz (100g), woda 280 kcal	Kapuśniak z ziemniakami i kielbasą (250ml); (9), pierogi z serem (120g); (1,3,7), woda (200ml) 420 kcal	Bagietka z masłem (35g); (1,7), jajko na twardo (50g); (3), szczypiorek, pomidor (15g), herbata z cytryną (200ml) 210 kcal
20.10.2026r. Wtorek	Bulka graham z masłem (35g); (1,7), serek homogenizowany „Danio” (130g); (7), pomidor (15g), sałata, herbata z cytryną (200ml), marchewka (100g), woda 300 kcal	Krem brokułowy z makaronem pełnoziarnistym świderki na wywarze warzywnym (250ml); (1,3,9), filet z kurczaka (90g); (1,3), ziemniaki (150g), mizeria (80g); (7), kompot wieloowocowy (200ml) 480 kcal	Budyń śmietankowy z musem truskawkowym (200ml); (1,6,7), banan (100g) 260 kcal
21.10.2026r. Środa	Płatki ryżowe na mleku (250g); (1,7), bagietka z masłem (35g); (1,7), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (10g); (7), ogórek świeży (15g), herbata z cytryną (200ml), jabłko (100g), woda 310 kcal	Krupnik z kaszy jęczmiennej (250ml); (1,9), kotlet pieczony z czerwonej soczewicy (80g); (1,3), ziemniaki (150g), surówka ze świeżej kapusty (80), woda (200ml) 430 kcal	Chleb wieloziarnisty z masłem (35g); (1,7), szynka wieprzowa (20g); (3,9), sałata, kolorowa papryka (15g), pomidor (15g), herbata z cytryną (200ml) 210 kcal
22.10.2026r. Czwartek	Bulka graham z masłem (35g); (1,7), dżem owocowy niskosłodzony(10g), ser żółty (10g); (7), sałata, kolorowa papryka (15g), kawa biała (200ml); (7), śliwka węgierka (100g), woda 280 kcal	Gwiazdki na rosole (250ml); (1,3,9), ryba smażona (90g), ziemniaki (150g), marchewka z porem i jabłkiem (80g); (7,10), kompot wieloowocowy (200ml) 430 kcal	Ciastka krucho – maślane (60g); (1,3,7) (wyrób własny), przecier owocowy 100% owoców bez dodatku cukru (100g) 300 kcal
23.10.2026r. Piątek	Żurek z jajkiem i kielbasą (250ml); (1,3,7), chleb graham (35g), gruszka (100g), woda 260 kcal	Krem z zielonego groszku z grzankami na wywarze warzywnym (250ml); (1,9), ryż z jabłkiem, cynamonem i bitą śmietaną (230g); (1,7), woda (200ml) 470 kcal	Koktajl truskawkowy z jogurtu naturalnego (200ml); (7), bułka pszenna z masłem (35g); (1,7) 240 kcal

Alergeny: gluten, białko, cytrusy, kakao.

Zastrzega się zmiany w jadłospisie.