

JADŁOSPIS DLA DZIECI OD 12.10.2026 r. DO 16.10.2026 r.
Przedszkole Publiczne przy ul. Madalińskiego 1 w Połańcu

Data, dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
12.10.2026r. Poniedziałek 820 kcal	Chleb graham z masłem (35g) (1,7), szynką wieprzową (20g) (3,9), ogórek zielony ,papryka, (15g), herbata z cytryną (200ml) gruszka (100g), woda 245 kcal	Zupa ogórkowa z ziemniakami, (250ml) (7,9), pierogi z truskawkami (110g) (1) woda (200ml) 365 kcal	Chleb mieszany z masłem(35g) (1,7), twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (7) (15g), kawa z mlekiem (7) (200ml) 210 kcal
13.10.2026r. Wtorek 910 kcal	Parówka drobiowa na gorąco (60g) (3,6,7,10), chleb mieszany z masłem (35g) (1,7), ketchup, papryka, ogórek kiszony (15g) herbata z cytryną (200ml) jabłko (100g), woda, 280kcal	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym(250ml) (9),zapiekanek szpinakowo-serowa z mięsem drobiowym, makaron razowy(110g) (1,3,7) kompot wieloowocowy (200ml) 410 kcal	Koktajl z jogurtu naturalnego bez dodatku cukru bananowy, (7) (200ml), bułka pszenna z masłem (35g) (1,7) 220 kcal
14.10.2026r. Środa 780 kcal	Jogurt owocowy Bio(150g) (7) bułka graham z masłem (35g) (1,7), rzodkiewka, ogórek zielony(10g) herbata z cytryną (200ml) banan (60g), woda 190 kcal	Zupa fasolowa z ziemniakami (250ml) (7,9), gulasz warzywny (cukinia, papryka, pomidory, marchew), kasza bulgur (110g) (1,9), woda (200ml) 390 kcal	Chleb graham z masłem (35g) (1,7), szynka drobiowa (15g) (3,9), ser żółty (10g) (7), pomidor (10g), sałata lodowa, ogórek zielony (10g), herbata z cytryną (200ml) (kolorowy podwieczorek) 200 kcal
15.10.2026r. Czwartek 825kcal	Chleb wieloziarnisty z masłem (35g) (1,7), pasztetem drobiowym (20g)(1,6,7,9,10), sałata, papryka, herbata z cytryną (200ml) woda, 225kcal	Krem z dyni z grzankami na wywarze warzywnym (250ml) (7,9), kotlet wieprzowy smażony (90g)(1,3) ziemniaki (150g), buraczki(60g) kompot wieloowocowy (200ml) 390 kcal	Ciasto marchewkowe (wypiek własny) (1,3) (60g), kakao (200ml) (1,7), melon 210 kcal
16.10.2026r. Piątek 805 kcal	Chleb graham z masłem (35g) (1,7) szynką wieprzową (15g) (3,9), pomidorem, ogórkiem kiszony, herbata z cytryną (200ml), gruszka (70g), woda 240 kcal	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml) (1,3,7,9), ryba pieczona (80g) (4), ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty (60g), woda (200ml) 355 kcal	Bułka pszenna z masłem (35g) (1,7), serem żółtym (15g) (7), rzodkiewka, herbata owocowa (200ml) 210 kcal

Alergeny: zboża, jajka, ryby, orzeszki ziemne, soja, mleko, orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu.

Zastrzega się zmiany w jadłospisie.