

**JADŁOSPIS DLA DZIECI OD 14.09.2026 r. DO 18.09.2026 r.****Przedszkole Publiczne przy ul. Madalińskiego 1 w Połańcu**

| <b>Data, dzień</b>                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.09.2026r.<br>Poniedziałek<br>880 kcal | <b>Chleb graham z masłem (35g) (1,7), szynką wieprzową (20g) (3,9), ogórek zielony (15g), bawarka (7)(200ml)</b><br><b>jabłko (100g), woda</b><br>295 kcal          | <b>Krupnik z ziemniakami (250ml) (3,7,9), makaron pszenny z serem białym (180g) (1,3,7)</b><br>woda (200ml)<br>395 kcal                                                                                       | <b>Chleb mieszany z masłem(35g) (1,7), jajko (3) (15g), rzodkiewka, szczypiorek, herbata owocowa (200ml)</b><br>190 kcal                                                                                                |
| 15.09.2026r.<br>Wtorek<br>945 kcal       | <b>Płatki owsiane na mleku (250g) bułka pszenna z masłem (35g) (1,7), dżemem niskosłodzonym, herbata z cytryną (200ml)</b><br><b>banan (100g),woda</b><br>310 kcal  | <b>Makaron gwiazdki na rosole (250ml) (1,9), udko pieczone (100g), ziemniaki (150g), mizeria (60g) kompot wieloowocowy (200ml)</b><br>405 kcal                                                                | <b>Koktajl z jogurtu naturalnego bez dodatku cukru bananowo-truskawkowy (7) (200ml), chrupki kukurydziane</b><br>230 kcal                                                                                               |
| 16.09.2026r.<br>Środa<br>935 kcal        | <b>Jogurt owocowy Bio(150g) (7) bułka graham z masłem (35g) (1,7), rzodkiewka(10g) herbata z cytryną (200ml)</b><br><b>śliwka węgierka (70g), woda</b><br>285 kcal  | <b>Krem z groszku zielonego na wywarze warzywnym(250ml) (7,9), kaszotto z warzywami (fasola żółta, cukinia, papryka, pomidor) (180g), kasza gryczana biała (1) (150g), , woda (200ml)</b><br>440 kcal         | <b>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)</b><br><b>(kolorowy podwieczorek)</b><br>210 kcal |
| 17.09.2026r.<br>Czwartek<br>905 kcal     | <b>Chleb graham z masłem (35g) (1,7), pasztet drobiowy (20g) (1,6,7,8,9,10), papryka (10g), herbata z cytryną (200ml)</b><br><b>arbuz (70g), woda</b><br>210 kcal   | <b>Pomidorowa z makaronem pszennym świderki (250ml) (3,7,9), filet z kurczka (80g)(1,3) ziemniaki (150g), surówka z pomidora (60g) kompot wieloowocowy (200ml)</b><br>420 kcal                                | <b>Budyń śmietankowy (7) (200ml) z musem malinowym (15g), biszkopty, arbuz (70g)</b><br>275 kcal                                                                                                                        |
| 18.09.2026r.<br>Piątek<br>920 kcal       | <b>Chleb mieszany z masłem (35g) (1,7), pasta z awokado i jaj(3,7)(15g), pomidor (10g) herbata z cytryną (200ml)</b><br><b>brzoskwinia (100g), woda</b><br>245 kcal | <b>Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym z makaronem pszennym świderki (250ml) (7,9), sznycelki rybne (90g) ziemniaki (150g) (1,3,4,7) surówka z kiszonej kapusty i jabłka (60g) woda (200ml)</b><br>400 kcal | <b>Chleb graham z masłem(35g) (1,7), serek almette(10g)(7), rzodkiewka, szczypiorek, mleko na ciepło (200ml)(7)</b><br>275 kcal                                                                                         |

| Data, dzień                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.09.2026r.<br>Poniedziałek<br>930 kcal | <b>Parówka drobiowa na gorąco (60g) (3,6,7,10), chleb mieszany z masłem (35g) (1,7), ketchup, papryka (15g) herbata z cytryną (200ml)</b><br><b>jabłko (100g), woda,</b><br><br>300 kcal        | <b>Zupa ogórkowa z ziemniakami (250ml) (7,9), ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (230g) (1), woda (200ml)</b><br><br>395 kcal                                                             | <b>Chleb graham z masłem (35g) (1,7), serem żółtym (15g) (7), pomidor(5g) , ogórek zielony (5g), bawarka (200ml)</b><br><br>235 kcal                                                       |
| 22.09.2026r.<br>Wtorek<br>980 kcal       | <b>Serek homogenizowany Danio (130g) (7), bułka graham z masłem (35g) (1,7), rzodkiewka (5g)herbata z cytryną (200ml)</b><br><b>arbuz (50g), woda</b><br><br>290 kcal                           | <b>Rosół z makaronem pszennym nitki (250ml) (1,3,9), potrawka z kurczaka (7) (80g), ziemniaki (150g), surówka z marchewki i jabłka (60g), kompot owocowy (200ml)</b><br><br>410 kcal        | <b>Ciasteczka owsiane(wypiek własny) (60g) (1,3,7), śliwka(15g), mleko na ciepło (200ml)</b><br><br>280 kcal                                                                               |
| 23.09.2026r.<br>Środa<br>960 kcal        | <b>Ryż na mleku (250ml)(1,7) bułka pszenna z masłem (35g) (1,7) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (15g) (1), herbata z cytryną (200ml)</b><br><b>nektarynka (50g), woda</b><br><br>300 kcal | <b>Krem z grochu luskanego na wywarze warzywnym (250ml) (7, 9), risotto warzywne (ryż, groszek zielony, cukinia, marchewka, papryka, pomidory)( 180g) (1), woda (200ml)</b><br><br>440 kcal | <b>Chleb graham z masłem (35g) (1,7), szynka drobiowa (15g) (3,9) jajko (10g)(3)papryka(15g), sałata, pomidor (15g), herbata z cytryną (200ml) (kolorowy podwieczorek)</b><br><br>220 kcal |
| 24.09.2026r.<br>Czwartek<br>990 kcal     | <b>Chleb wieloziarnisty z masłem (35g) (1,7), serek almette (5g)(7), ogórek zielony, herbata z cytryną (200ml)</b><br><b>banan woda,</b><br><br>220 kcal                                        | <b>Krem z brokuła z grzankami (250ml) (1,7,9), kotlet schabowy (90g) (1,3), ziemniaki (150g), surówka z kapusty pekińskiej kompot wieloowocowy</b><br><br>490 kcal                          | <b>Koktajl z jogurtu naturalnego bez dodatku cukru z płatkami kukurydzianymi i rodzynkami (7) (200ml)</b><br><b>banan</b><br><br>280 kcal                                                  |
| 25.09.2026r.<br>Piątek<br>975 kcal       | <b>Chleb graham z masłem (35g) (1,7) szynką wieprzową (15g) (3,9), ser żółty (10g) ( 7) sałatą, pomidorem, herbata z cytryną (200ml),</b><br><b>morela (100g), woda,</b><br><br>290 kcal        | <b>Zupa kalafiorowa z makaronem na wywarze warzywnym(250ml) (1,3,7,9), ryba pieczona z warzywami (90g) (4) , ziemniaki (150g), woda (200ml)</b><br><br>475 kcal                             | <b>Chleb pszenny z masłem, (35g) (1,7), pasztet drobiowy(20g)(1,6,7,9,10), ogórek kiszony(15g), herbata owocowa (200ml)</b><br><br>210 kcal                                                |

**Alergeny:** zboża, jaja, ryby, orzeszki ziemne, soja, mleko, orzechy, seler, gorczyca, nasiona z sezamu. Zastrzega się zmiany w jadłospisie.