

# JADŁOSPIS (1)

Kolorowy talerzyk przedszkolaka 27.10-31.10.2025

|       | Śniadanie                                                                                                      | Alergeny/<br>kcal          | Obiad                                                                                                                        | Alergeny<br>/kcal       | Podwieczorek                                       | Alergen<br>/kcal      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| 27.10 | Twarożek wiosenny ze<br>szczypiorkiem<br>Chleb wiejski z masłem<br>Herbata cytrynowa<br>Melon                  | 1,5,7,10<br><br>365 kcal   | Krupnik z kaszą jęczmienną<br>Makaron penne alla bolognese<br>(mięso mielone, warzywa,<br>pomidory pelati)<br>Kompot owocowy | 1,3,7,9<br><br>580 kcal | Cynamonka drożdżowa<br>własnego wypieku<br>Herbata | 1,7<br><br>90 kcal    |
| 28.10 | Chleb wiejski z szynką,<br>sałatą zieloną i pomidorem<br>Herbata z cytryną<br>Jabłko                           | 1,6,7<br><br>315 kcal      | Zupa pomidorowa<br>Pulpety z szynki w sosie<br>koperkowym<br>Ziemniaki, surówka z białej<br>kapusty<br>Kompot owocowy        | 1,7,9<br><br>565 kcal   | Jogurt owocowy                                     | 1,7<br><br>150 kcal   |
| 29.10 | Płatki kukurydziane z<br>mlekiem, chleb z masłem,<br>dżem brzoskwiniowy<br>Herbata owocowa<br>Ananas           | 1,7<br><br>320 kcal        | Zupa koperkowa z ryżem<br>Potrawka z indyka z<br>warzywami, kasza bulgur<br>Kompot owocowy                                   | 1,3,7,9<br><br>545 kcal | Smoothie z owoców i<br>płatków owsianych           | 7<br><br>180 kcal     |
| 30.10 | Paróweczka drobiowa na<br>ciepło, chleb z masłem<br>Herbata z cytryną<br>Mandarynka                            | 1,3,6,7,10<br><br>345 kcal | Barszcz zabieleny<br>Pierogi ruskie<br>Kompot owocowy                                                                        | 1,3,7,9<br><br>560 kcal | Banan<br>Chrupki kukurydziane                      | 130 kcal              |
| 31.10 | Chleb pszenny z pastą z<br>makreli i jajek ze<br>szczypiorkiem, sałata<br>zielona, ogórek<br>Herbata<br>Śliwka | 1,3,4,6,7<br><br>350 kcal  | Zupa brokułowa z<br>ziemniakami<br>Filet z dorsza panierowany,<br>ziemniaki, surówka<br>Kompot owocowy (150g)                | 1,3,7,9<br><br>575 kcal | Paluchy drożdżowe z<br>makiem                      | 1,3,7<br><br>160 kcal |

ALERGENY W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz ich pochodne
2. Skorupiaki oraz ich produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzechy ziemne, arachidowe oraz ich produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy, migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce itd. i ich pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Nasiona sezamu i produkty pochodne
11. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach pow. 10mg/kg
12. Łubin i produkty pochodne
13. Mięczaki i produkty pochodne

Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy: pieprz czarny, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, cukier wanilinowy. Zgodnie z informacjami producentów, mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera, orzechów i gorczycy.