

JADŁOSPIS (4)

Kolorowy talerzyk przedszkolaka 09.03.2026-13.03.2026

	Śniadanie	Alergeny/ kcal	Obiad	Alergeny /kcal	Podwieczorek	Alergeny /kcal
09.03	Płatki owsiane na mleku (200g) Chleb wiejski z masłem (40g) Dżem truskawkowy (10g) Herbata cytrynowa (200ml) Marchewka w talarkach	1,6,7 315 kcal	Zupa grysikowa (250ml) Kotlecik mielony(60g), ziemniaki (100g), surówka wielowarzywna (50g) Kompot owocowy (150 ml)	1,7,9 565 kcal	Cynamonka drożdżowa własnego wypieku (50g)	1,3,7 180 kcal
10.03	Paróweczka z kurczaka (50g), Chleb pszenny z masłem (40g) Herbata z cytryną (200ml) Pomarańcz	1 340 kcal	Zupa kalafiorowa (250ml) Gnocchi w sosie śmietanowo- szpinakowym (200g) Kompot owocowy (150 ml)	1,3,7,9 570 kcal	Galaretka owocowa (50g) Herbatnik (15g)	1,3,7 120 kcal
11.03	Chleb wiejski z masłem (40g) szynką drobiową (20g), pomidorem i sałatą zieloną (20g) Herbata owocowa (200ml) Melon	1 330 kcal	Barszcz zabieleny (250ml) Chilli con carne z ryżem (200g) Kompot owocowy (150ml)	1,3,7,9 540 kcal	Jogurt owocowy (100g) Paluch kukurydziany (10g)	7 140 kcal
12.03	Chleb graham z twarogiem ze szczypiorkiem (70g), sałatą i pomidorem (10g) Kawa Inka (200g) Mandarynka	1,7 350 kcal	Zupa ogórkowa (250ml) Filet z kurczaka z grilla z warzywami w sosie pomidorowym (100g), ziemniaki gotowane (100g) Kompot owocowy (150 ml)	1,3,7,9 590 kcal	Pączek (60g)	1,3,7, 180 kcal
13.03	Chleb wiejski z masłem (40g) pastą z jajek z makrelą wędzoną z zieloną cebulką i ogórkiem konserwowym (30g) Herbata pomarańczowa (150g)	1,3,4,6,7 350 kcal	Zupa grochowa (250 ml) Pierogi leniwe z białym serem (150g) Kompot owocowy (150 ml)	1,3,7,9 575 kcal	Banan (100g) Wafelek ryżowy (10g)	1,3,5,8 180 kcal

	Jabłko					
--	--------	--	--	--	--	--

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 sa 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.