Jadłospis 09.11-13.11.2026 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 09.11.2026r	Zacierki na mleku (200ml) (1,7) 160kcal. Pieczywo grahamka (35g) (1) 84kcal, masło (6g) 7kcal, ser żółty (20g) (7) 70kcal, pomidor/ogórek (100g) 16kcal. Herbata miętowa (150ml) 0kcal. Śniadanie 337kcal.	Krem z białych warzyw na bazie bulionu warzywnego z fasolą i grzankami (180ml) (7) 170kcal. Pierogi z twarogiem i sosem jogurtowym (130g) (1,3,7) 290kcal, do pochrupania marchewka (100g) 41kcal, woda z cytryną (150ml) 6kcal. Obiad 507kcal.	Pudding z chia z musem owocowym (150ml) (7) Woda (150ml) 0kcal. Podwieczorek 200kcal.
Wtorek 10.11.2026r	Kanapkowe Puzzle - samodzielne układanie elementów w całość. Pieczywo (35g) (1) 90kcal, masło (6g) 7kcal, szynka drobiowa/ser żółty (40g) (7) 1200kcal, sałata, rzodkiewka, ogórek i pomidor (100g) 17kcal. Kakao (150ml) (7) 130kcal. Śniadanie 364kcal.	Kolorowy kociołek z soczewicą mięsem z szynki i warzywami (250g) 250kcal, pieczywo (140g) (1) 180 kcal Woda z miętą (150ml) 0 kcal. Obiad 430kcal.	Jogurt naturalny z żurawiną i miodem(150ml) (7) 120kcal, wafle ryżowe (30g) (1) 120kcal. Woda(150ml). Podwieczorek 240kcal.
Czwartek 12.11.2026r	Twarożek z jogurtem naturalnym (40g) (7) 50kcal. Pieczywo (35g) (1) 90kcal, masło (6g) 7kcal, rzodkiewka/ Sałata (100g) 16kcal. Kakao (150ml) (7) 130kcal. Śniadanie 293kcal.	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami (200ml) 80kcal. Kotlety rybne pieczone z kukurydzą (100g) (3,4,7) 210kcal. Ziemniaki(150g) 115kcal, surówka z marchewki i jabłka (100g) 45kcal. Woda z cytryną (150ml) 6kcal. Obiad 456kcal.	Koktajl owocowy na bazie jogurtu greckiego (150ml) (7) 150kcal. Sezamki (27g) (11) 141kcal. Woda (150ml) 0kcal. Podwieczorek 291kcal.
Piątek 13.1.2026r	Pasta jajeczna(30g) (3) 130kcal. Pieczywo (35g) (1) 90kcal, masło (6g) 7 kcal, ogórek /rzodkiewka (100g) 16kcal. Kakao (150ml) (7) 130kcal. Śniadanie 331kcal.	**Elegancki obiad: Rosół z makaronem (200ml) (1) 100kcal. Kotlet schabowy (120g) (1,3,7) 230kcal. Ziemniaki(150g) 115kcal. Bigos (100g) 70kcal. Kompot owocowy (150ml) 35kcal.** **Obiad 550kcal.**	**Sernik (**60g) (1,3,7) 170kcal. Woda (150ml) 0kcal. Podwieczorek 170kcal.

Z uwagi, że większość produktów może zawierać śladowe ilości orzechów, jaj, mleka i innych alergenów, prosimy zgłaszać wszelkie alergie Dyrekcji Przedszkola.

Każdego dnia na drugie śniadanie dzieci otrzymują owoc lub warzywo do pochrupania (jabłko, kalarepa, marchewka itp.).