

Jadłospis przedszkole**Poniedziałek****30.03.2026**

- śniadanie* Kakao 200ml(1,7), stół szwedzki: pieczywo mieszane 50g(1), masło 10g(7), hummus 20g, kiełbasa parówkowa 20g(6), serek homogenizowany waniliowy 30g(7), sałata lodowa 3g, pomidor malinowy 20g, ogórek świeży 20g; marchewka surowa do chrupania 40g.
- obiad* Biały barszcz zabieleny z jajkiem i ziemniakami 220ml(1,7,9), kasza perłowa 150g(1), gulasz wieprzowy z papryką i pieczarkami 60g(1), surówka z białej kapusty z oliwą 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Sok pomarańczowy 200ml, owsianka na wodzie z owocami 150g(1), masłem orzechowym 10g(5) i kleksem jogurtu naturalnego 20g(7).

Wtorek**31.03.2026**

- śniadanie* Kasza manna na mleku 220ml(1,7), bagietka 40g(1) z masłem 5g(7), twarożkiem ze szczypiorkiem 30g(7) i rzodkiewką 5g, banan 50g.
- obiad* Zupa grochowa z warzywami 220ml(9), babka ziemniaczana z cebulką z pieca 180g(1,3), pomidor malinowy krojony 50g, polany jogurtem naturalnym 20g(7), napar z mięty 200ml.
- podwieczorek* Herbata z cytryną 200ml, grahamka mini 40g(1) z pastą z ryby wędzonej (Makrela) i jaj 30g(3,4,10), papryka krojona w paski 20g.

Środa**01.04.2026**

- śniadanie* Kawa Inka z mlekiem 200ml(1,7), kanapka 35g(1) z masłem 5g(7), szynką 20g(6) i ogórkiem kiszonym 10g, sok pomidorowy 200ml.
- obiad* Zupa pieczarkowa z natką 220ml(1,7,9), kasza bulgur 150g(1), udko pieczone z kurczaka 60g, surówka z pora i jabłka, z sosem jogurtowo-majonezowym 100g(7,10), woda z pomarańczą 200ml.
- podwieczorek* Budyń z konfiturą wiśniową 200ml(1,7), posypany wiórkami kokosowymi 2g, rogalik maślany 50g(1,7).

Czwartek**02.04.2026**

- śniadanie* Płatki jaglane na mleku 220ml(7), chleb razowy 35g(1) z masłem 5g(7), sałatą 2g, serem żółtym 20g(7) i pomidorem 10g, banan 50g.
- obiad* Kapuśniak z kiszonej kapusty 220ml(9), spaghetti z sosem warzywnym z soczewicą 180g(1,9), sałata lodowa z sosem winegret 50g(10), kompot 200ml.
- podwieczorek* Jogurt z owocami Jogobella b/cukru 150g(7), wafel ryżowy 10g z masłem orzechowym 10g(5).

Piątek**03.04.2026**

- śniadanie* Płatki kukurydziane z mlekiem 220ml(7), kanapka 35g(1) z masłem 5g(7), polędwicą drobiową 20g(6) i papryką 10g, sok pomidorowy 200ml.
- obiad* Ryżanka na włoszczyźnie z koperkiem 220ml(7,9), pierogi z jagodami 180g(1), polane śmietanką z wanilią 50g(7), woda z cytryną 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, grahamka mini 40g(1) z masłem 5g(7), jajkiem 20g(3) i ogórkiem kiszonym 10g, chipsy warzywno-owocowe 18g.