JADŁOSPIS

data	śniadanie	obiad	podwieczorek
16.03. 2026 r. poniedziałek	pieczywo pszenno żytnie z masłem82% 60/7g**(5,13)** twarożek z rzodkiewką 15g**(5)** humus z avocado 15g suszona żurawina kakao na mleku 2% 150 ml**(5)** herbata owocowo ziołowa	kapuśniak na żeberkach z ziemniakami 250ml **(10)** ryż na mleku3,2% z koktajlem bananowo malinowym **(5**) kompot z mieszanki owocowej 150ml	tosty pszenne z szynką pomidorki koktajlowe zielona cebulka napar z mięty z cytryną i miodem
17.03. 2026 r. wtorek	pieczywo pszenno żytnie z masłem82% 60g/7g**(5,13)** pasta z pstrąga wędzonego 25g **(2,5,9)** serek ziarnisty 15g **(5)** ogórek zielony rukola kawa inka z mlekiem 3,2%150ml**(5,13)** herbata owocowo ziołowa	kalarepowa z kaszą bulgur na wywarze warzywnym 250ml**(10,13)** kotlet francuski 60g**(2)** ziemniaki puree 100g **(5)** sałatka szwedzka z ogórka i cebulki 50 g kompot z mieszanki owocowej 150ml	maślanka z owocami 150g**(5)** biszkopty 10g **(13)**
18.03. 2026 r. środa	pieczywo pszenno orkiszowy z masłem82% 60/7g**(5,13)** polędwica drobiowa 20g jajko gotowane plasterki 15g rzodkiewka kiełki warzyw kakao na mleku 2% 150ml**(5)** herbata owocowo ziołowa	krem z dyni i batatów z grzankami ziołowymi250ml (10,13) spaghetti trójkolorowe z sosem bolońskim parmezanem i świeżą bazylia 180g **(2,5,13)** kompot z mieszanki owocowej 150ml	chałka drożdżowa 50g**(5)** kakao na mleku 3,2% 150ml**(13)** winogron
19.03. 2026 r. czwartek	pieczywo pszenno żytnie z masłem82% 60/7g**(5,13)** ser żółty plastry15g **(5)** mozzarella biała 10g **(5)** papryka kolorowa mleko z kaszą jaglaną z rodzynkami 150m **(5,13)** herbata owocowo ziołowa	żurek śląski z ziemniakami 250ml **(10)** klopsiki z indyka w sosie koperkowym 110g **(2,5,13)** kasza gryczana prażona na sypko 100g **(5,13)** fasolka szparagowa mix na parze z płatkami migdałowymi 50g sok owocowo warzywny 150ml	budyń czekoladowy domowy 150g **(5)** chrupki kukurydziane 15g jabłko
20.03. 2026 r. piątek	wiosenne kanapki z masłem82% 60/7g**(5,13)** wędlina śniadaniowa 10g zielony ogórek pomidor szpinak baby papryka kolorowa kiełki warzyw rzodkiewka kawa inka z mlekiem 3,2%150ml**(5,13)** herbata owocowo ziołowa	łososiowa z marchewką i koperkiem 250ml**(5,10,13)** pierogi leniwe z masłem i cynamonem **(9,10)** surówka z selera, jabłka z kiwi 60g kompot z mieszanki owocowej 150ml	mus owocowy 100g ciasteczka owsiane z żurawiną 20g **(13)**

z przyczyn niezależnych od przedszkola (np. brak dostępności produktu, gwałtownego spadku lub wzrostu frekwencji) jadłospis na dany dzień może ulec zmianie