JADŁOSPIS DLA ODDZIAŁU PRZEDSZKOLNEGO

Data	Śniadanie	alergeny	Obiad	alergeny	Podwieczorek	alergeny
Poniedzialek 26.10.2026	Kasza manna na mleku (mleko 2%) 10g/200ml Chleb żytni z serem żółtym i tofu oraz z warzywami (sałata, pomidor, kiełki, ogórek) 35g/5g/40g Herbata z cytryną i miodem 250ml	1,7 1,6,7	**Kapuśniak** - wywar drobiowy, wywar warzywny (marchew, pietruszka, por, seler) kiszona kapusta, kiełbasa bukowiecka, ziemniaki) 250g **Tortelloni z sosem serowym i brokułem** (tortelloni z ricottą i szpinakiem, śmietana, ser mozarella, serek topiony, brokuły, płatki migdała, siemię lniane) 250g Woda mineralna 250ml	9 1,7	Chałka z miodem 50g Mix owocowy: jabłko, gruszka 60g Kakao (mleko 2%) 250ml	1,3,7 7
Wtorek 27.10.2026	Bułka grahamka z wędlina drobiową (mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, białko sojowe, stabilizatory, subst. żelująca, glukoza) 35g/5g/ Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, sałata, ogórek kiszony) 40g Kawa zbożowa na mleku (mleko 2%) 250ml	1,7 7	**Zupa pieczarkowa** na wywarze warzywnym (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler) pieczarki, makaron świderek, śmietana 12%, natka pietruszki)250g **Kotlet mielony** (mięso mielone wieprzowe, jaja, bułka tarta, cebula, czosnek, olej rzepakowy 90g **Ziemniaki z koperkiem** 100g **Marchewka z groszkiem** (marchew mrożona kostka, groszek zielony mrożony, masło roślinne) 100g Woda mineralna z cytryną i miętą 250 ml	1,7,9 1,3 7	Mus owocowy 100g Rogalik maślany 20g Kawa zbożowa 250ml	1,7
Środa 28.10.2026	Zacierka na mleku (mleko 2%) 20g/200ml Chleb wieloziarnisty, kiełbaski grillowane 35g/5g/80g Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, rzepa, rukola) 40g Herbata z cytryną 250ml	1,3,7 1,7	**Żurek z jajkiem i białą kiełbasą**, pieczywo pełnoziarniste (wywar mięsny: kurczak, indyk, kiełbasa biała, jaja, barszcz biały, czosnek, ziele angielskie, liście laurowe, natka pietruszki, sól, pieprz 250g **Sznycel roślinny** (sznycel na bazie skorzonery z dodatkiem pieczarek 80g **Ziemniaki 100g** **Surówka z białej kapusty** (kapusta, marchew, cebula, oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz) **100g** Lemoniada (woda, cytryna, cukier) 250ml	1,3	Budyń waniliowy z orzechami włoskimi (skrobia ziemniaczana, cukier, skrobia kukurydziana, aromat, mleko 2%, orzechy włoskie) 120g Wafelki gofrowe Śliwki, malinki 50g Herbata rumiankowa 250ml	7,8 1

Czwartek 29.10.2026	Kanapka (bułka wieloziarnista) z twarożkiem 35g/5g/20g Mix warzyw (ogórek, rzodkiewka, szczypiorek) 40g Herbatka rumiankowa 250ml	1,7	**Krupnik ryżowy** (wywar mięsny (szyja z indyka, ćwiartka kurczaka) , wywar warzywny (marchew, pietruszka, por, seler) , ryż biały, natka pietruszki 250g **Gulasz z indyka** (medaliony z indyka, papryka, pieczarki, cebula, czosnek, olej rzepakowy) 100g **Kasza jęczmienna** 100g Ogórki kiszone 100g Woda mineralna 250ml	9	Pizza z szynką i serem (szynka wieprzowa) i serem żółtym 60g Warzywa: papryka, pomidor, ogórek kiszony 40g Kawa zbożowa (mleko 2%) 250ml	1,7 7
Piątek 30.10.2026	Płatki owsiane na mleku (mleko 2%) 20g/200ml Chleb razowy, pasta z jajek i makreli wędzonej 35g/5g/30g Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, marchewka) 40g Herbata owocowa 250ml	1,7 1,3,4, 7	**Zupa meksykańska ze snackami popcornowymi** (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler, pieczarki, papryka, kukurydza, fasola biała, fasola czerwona, snacki popcornowe) 250g **Paluszki rybne** filety z mintaja 53% , panier sypki (maka pszenna, sól, przyprawy, drożdże), woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, sól 90g **Ziemniaki z koperkiem** 100g **Surówka z kiszonej kapusty** (kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, cukier) 100g Kompot (owoce mrożone, woda, cukier) 250g	9 1,4	Placuszki jogurtowe (jogurt naturalny, jaja, mąka pszenna) 100g Mix owocowy: jabłko, gruszka 60g Herbatka owocowa 250ml	1,3,7

Dzień	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Poniedziałek 26.10.2026	1220	52	42	160
Wtorek 27.10.2026	1180	50	40	155
Środa 28.10.2026	1240	48	44	168
Czwartek 29.10.2026	1210	55	38	162
Piątek 30.10.2026	1230	54	43	158
Średnia dzienna	**1216**	**52**	**41**	**161**