JADŁOSPIS DLA ODDZIAŁU PRZEDSZKOLNEGO

Data	Śniadanie	alergeny	Obiad	alergeny	Podwieczorek	alergeny
Poniedzialek 16.11.2026	Lane kluski (mąka pszenna, jaja, woda) na mleku (mleko 2%) 20g/200ml Chleb wieloziarnisty z jajkiem na twardo i warzywami: sałata, pomidor, ogórek 35g/5 Herbata z cytryną 250ml	1,3,7 1,3,7	**Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym** 250g (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler ,ziemniaki, ogórki kiszone, natka pietruszki, śmietana12%) **Ryż paraboliczny z jogurtem i truskawkami** 100g/40g/50g Kompot (woda, owoce mrożone, cukier) 250ml Chrupki bananowe 1 szt.	7,9 7	Bułka pszenna z dżemem 35g/5g/10g Mix owocowy: jabłko, gruszka 60g Mleczko waniliowe 200ml	1,7 7
Wtorek 17.11.2026	Bułka grahamka z wędliną drobiową 35g/5g/20g Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, sałata, rzepa) 20g Kawa zbożowa na mleku (mleko 2%) 250ml	1,7 7	**Kuskus perłowy na rosole** (wywar drobiowy, warzywa; marchew, pietruszka, por, seler, kuskus, natka piertuszki) 250g **Schab pieczony w sosie własnym, ziemniaki** 100g/150g **Buraczki** 100g Woda z cytryną i miętą 250 ml	1,9	Budyń (mleko 2%) 165g Biszkopty 10g Mix owocowy: banan, gruszka 60g Herbata 250ml	1,7 1
Środa 18.11.2026	Płatki jaglane na mleku (mleko 2%) 20g/200ml Chleb orkiszowy, serek naturalny 35g/5g/20g Mix warzyw (pomidor, ogórek rzodkiewka) 20g Herbata 250ml	1,7 1,7	**Zupa kalafiorowa** (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler, kalafior, ziemniaki, natka piertuszki, śmietana 12%) 250g **Pierogi z białą fasolą i pieczarkami** (mąka pszenna, jaja, biała fasola, pieczarki, cebula, sól, pieprz) 150g Kompot (woda, owoce mrożone, cukier) 250 ml	7,9 1,3	Kanapki (chleb mieszany słonecznikowy) z żółtym serem, hummus z warzywami 35g/5g/10g/30g Warzywa : marchewka, papryka, ogórek 50g Herbata rumiankowa 250ml	1,7 1
Czwartek 19.11.2026	Bułka razowa z wędliną 35g/5g/20g Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, ogórek kiszony) 20g Kakao (mleko 2%) 250ml	1,7 7	**Barszcz czerwony z uszkami** (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, por, seler; buraki, uszka ze szpinakiem) 250g/40g **Kasza gryczana, gulasz z indyka** 100g/100g **Kiszony ogórek** 100g Woda z miętą i cytryną 250ml	1,7,9	Koktail mleczny z owocami i miodem (maślanka naturalna, jogurt naturalny, borówki, banany) Wafle 20g Herbata 250ml	7 1

Piątek 20.11.2026	Płatki kukurydziane z mlekiem (mleko 2%) 15g/200ml Chleb razowy, pasta z tuńczyka i jaj 35g/5g/10g Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, ogórek kiszony) 20g Herbata z cytryną i miodem 150ml	7 1,3,4,7	**Zupa pomidorowa z makaronem** (wywar drobiowy, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, makaron, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 12%) 250g **Ryba panierowana (miruna), ziemniaki** 90g/150g **Surówka z kiszonej kapust**y 100g Herbata 250ml	1,7,9 1 3,4	Galaretka z owocami (borówki, brzoskwinie) i bitą śmietaną, posypane orzechami włoskimi Kakao 250ml	7,8 7
Poniedziałek 23.11.2026	Bułka wieloziarnista z masłem 35g/5g Sery do wyboru: ser żółty, ser biały, mozarella, topiony) 30g Mix warzyw (pomidor, ogórek, ogórek kiszony) 40g Herbata z cytryną 250ml	1,7 7	**Zupa neapolitańska z makaronem** (wywar warzywny:marcher, pietruszka, por, seler, serki topione , śmietana 12% natka pietruszki, makaron 250g **Ryż paraboliczny z jabłkami, cynamonem i jogurtem naturalnym** 120g/100g/40g Woda mineralna z cytryną i miętą 250ml	1,7,9 7	Koktail jogurtowo-owocowy (maślanka naturalna, jogurt naturalny, banany, maliny) Wafle ryżowe, orzechy włoskie 20g/5g Herbatka miętowa 250ml	1,3,7 8
Wtorek 24.11.2026	Zacierka na mleku (mleko 2%) 20g/200g Chleb wieloziarnisty z polędwicą drobiową (mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, białko sojowe, stabilizatory, subst. żelująca, glukoza,) 35g/5g/20g Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, sałata) 40g Herbata owocowa 250ml	1,3,7 1,7	**Zupa krem z ciecierzycy na wyw. warzywnym** (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler ,ziemniaki, ciecierzyca, natka pietruszki) **z grzankami pełnoziarnistymi** 250g/30g **Filet drobiowy grillowany, ziemniaki z koperkiem** 100g/120g **Surówka z sałaty lodowej** (sałata lodowa, pomidorki cherry, ogórki, cebula czerwona, marchew, ser feta, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 100g Woda z limonką i miętą 250ml	1,7 7	Twarożek (twaróg ziarnisty, pasteryzowana śmietanka, sól) z owocami (maliny) i bułką pszenną 50g/35g Herbatka rumiankowa 250ml	7,1

Środa 25.11.2026	Frankfurterki na gorąco 30g Bułka grahamka z masłem 35g/5g Mix warzyw (pomidor, papryka, ogórek kiszony) 40g Kawa zbożowa na mleku (mleko 2%) 250ml	1,7 7	**Zalewajka z kiełbasą (**wywar mięsny drobiowy, kiełbasa bukowiecka, barszcz biały(mąka pszenna pełnoziarnista*, czosnek, ziele angielskie, liście laurowe, woda) , ziemniaki, śmietana 12%) , chleb wieloziarnisty 250g/35g **Makaron ze szpinakiem, serem feta i suszonymi pomidorami** (makaron penne, szpinak baby, czosnek, suszone pomidory, ser feta, tarty parmezan) 100g/120g Kompot (woda, owoce mrożone, cukier) 250 ml	1,7,9 1,7	Placuszki jogurtowo bananowe z borówkami (jaja, mąka pszenna, jogurt naturalny, banan, borówki) Kakao (mleko 2%) 250m	1,3,7 7
Czwartek 26.11.2026	Chleb żytni z masłem 35g/5g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Mix warzyw (pomidor, ogórek świeży, szczypiorek) 40g Kawa zbożowa (mleko 2%)250 ml	1,7 3,6 7	**Zupa szczawiowa z jajkiem** (wywar drobiowy, wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler, szczaw przecierany, natka pietruszki, jaja, śmietana 12%) 250g **Kasza bulgur, gulasz wieprzowy** (wieprzowina b/k, cebula, czosnek, olej rzepakowy) 80g/100g **Ogórek kiszony** 100g Herbata z cytryną 150ml	3,7,9	Sałatka jarzynowa 100g (marchew, pietruszka, ziemniak, seler, groszek zielony, majonez, jajka) Kabanosy wieprzowe 20g Pieczywo chrupkie wieloziarniste 15g Kawa zbożowa na mleku (mleko 2%) 250ml	3,9 1 7
Piątek 27.11.2026	Płatki kukrydziane z mlekiem (mleko 2%) 20g/200g Kanapka (chleb słonecznikowy) z pastą z ciecierzycy (ciecierzyca, pomidory suszone) oraz serem żółtym i warzywami (pomidorki koktailowe, sałata, ogórek) 35g/5g/20g/40g Herbata z miodem 250ml	7 1,7	**Krupnik ryżowy** (wywar drobiowy, wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler, ryż biały, natka pietruszki) 250g **Łosoś z pieca, ziemniaki z koperkiem** 90g/120g Warzywa gotowane (marchew, kalafior, fasolka szparagowa) 100g Kompot owocowy 250ml Batoniki 23 g	9 4	Tosty z serem, szynką i pomidorkami 100g (chleb tostowy, szynka konserwowa, ser żółty, pomidorki cherry) Śliwki, jabłka 50g Kawa zbożowa na mleku (mleko 2%) 250ml	1,7 7

Data	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
16.11.2026	990	38	29	145
17.11.2026	1070	48	34	150
18.11.2026	1040	42	31	153
19.11.2026	1090	47	36	152
20.11.2026	1150	50	39	160
23.11.2026	1040	40	32	150
24.11.2026	1130	53	35	155
25.11.2026	1220	51	41	172
26.11.2026	1270	56	44	174
27.11.2026	1240	54	42	170
Średnia	**1124**	**47,9**	**36,3**	**158,1**

Średnia zawartość wybranych składników mineralnych i witamin

Składnik	Średnio/dzień
Wapń	620 mg
Żelazo	8,5 mg
Witamina C	58 mg
Błonnik	18 g

Średni procent energii z makroskładników

Składnik	% energii
Białko	17%
Tłuszcz	29%
Węglowodany	54%

Zestawienie dekadowe do dokumentacji

- Średnia wartość energetyczna: **1124 kcal**
- Średnia zawartość białka: **47,9 g**
- Średnia zawartość tłuszczu: **36,3 g**
- Średnia zawartość węglowodanów: **158,1 g**
- Średnia zawartość błonnika: **18 g**
- Średnia zawartość wapnia: **620 mg**
- Średnia zawartość żelaza: **8,5 mg**
- Średnia zawartość witaminy C: **58 mg**