

OFICJALNY JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY – TYDZIEŃ 5

Okres: 28.09.2026 r. – 02.10.2026 r.

Grupa wiekowa: Przedszkole (2,5–5 lat)

Nawadnianie: Woda, kompoty nisko słodzone, napary ziołowe/owocowe

HARMONOGRAM POSIŁKÓW

PONIEDZIAŁEK – 28.09.2026 r. (Dzień Klasyczny ☐/☐)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Chleb razowy z masłem, Parówka drobiowa 100% mięsa, Pomidor, papryka zielona, ketchup. Napój: Herbata z cytryną	50g chleb /10g / 1 szt. parówki/ 25g pomidor/ 25g papryka/5g /200ml herbata	1,7
II Śniadanie	Mandarynka	(ok. 60-70g)	—
Obiad	Zupa: Rosół z drobnym makronem i natką pietruszki (wywar mięsny). II Danie: Risotto z mięsem z kurczaka i kukurydzą, surówką z białej kapusty i zielonego ogórka. Napój: Kompot owocowy niskosłodzony.	250ml 150g risotto / 40g sos/60 g surówka. 200ml kompot	1,7,9
Podwieczorek	Kasza manna z tartym jabłkiem	100g	1,3,7

WTOREK – 29.09.2026 r. (Dzień Klasyczny □/□)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Bułka dyniowa z masłem, ser żółty, szczypiorek, sałata. Napój: Kawa Inka na mleku 2%.	60g/10g 30g ser /5g szczypiorek/ 200ml	1,7
II Śniadanie	Banan.	(ok. 90g)	—
Obiad	Zupa: Zupa jarzynowa (na wywarze warzywnym), posypana zieleniną. II Danie: Nuggetssy z pieca, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłka. Napój: Woda z miętą.	250ml 70g nuggetssy / 100g ziemniaki / 80g surówka / 200ml woda	3,7,9
Podwieczorek	Paluszki twarogowe z musem z sezonowych owoców	150g /	1,7

ŚRODA – 30.09.2026 r. (Dzień Rybny ☐)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Bułka zbożowa z masłem, wędlina drobiowa, sałatka jarzynowa w sosie jogurtowym, rzodkiewka. Napój: Kawa Inka na mleku 2%.	50g bułka 200ml	1,3,7
II Śniadanie	Morele lub śliwki	60g	—
Obiad	Zupa: Barszcz z wkładką z warzyw, zabieleny śmietaną 18% (wywar mięsny). II Danie: Kopytka z masłem, z kawałkami ryby, surówka na bazie drobno pokrojonej papryki. Napój: Kompot owocowy niskosłodzony.	250ml 60g ryba 100g kopytka / 70g surówka / 200ml kompot	1,4,7,9
Podwieczorek	Jogurt owocowy.	100g/	1,3,7

CZWARTEK – 01.10.2026 r. Roślinny 🌿)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Chleb graham z humusem z pieczoną dynią, papryką, sałata. Napój: Herbata owocowa	50g / 40g humus / 40g papryka / 5g sałata 200ml	1
II Śniadanie	Jabłko.	80 g	—
Obiad	Zupa: Zupa krem z białych warzyw zabieleną mlekiem kokosowym, z zacierką i zieleniną (wywar warzywny). II Danie: Ratatuj z duszonych warzyw z ciecierzycą, podawane z ryżem i posypane natką pietruszki. Napój: Woda z cytryną.	250ml 150 g /80g kasza/ 200ml woda	1,9
Podwieczorek	Galaretka owocowa	1 szt	1

PIĄTEK – 02.10.2026 r. (Dzień Klasyczny □/□)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Chleb z masłem , jajko gotowane, sos jogurtowy posypyany szczypiorkiem, ogórek, rzodkiewka. Napój: Kakao na mleku 2%.	60g/ 10g / 1 szt. jajka 10g sos 200ml	1,3,7
II Śniadanie	śliwki	100 g	—
Obiad	Zupa: Zupa pomidorowa z ryżem na bazie świeżych pomidorów (na wywarze warzywnym), zabieleną śmietaną 12%. II Danie: Pierogi (ruskie) z masłem, surówka ze startego selera z odrobina oliwy. Napój: Kompot owocowy.	250ml 80g pierogi / 10g masło / 60g surówka / 200ml kompot	1,3,7,9
Podwieczorek	Ciasto ucierane z owocami	100g	—

LEGENDA ALERGENÓW (Rozporządzenie UE Nr 1169/2011)

- ---

1 – Gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies)
- 3 – Jaja i produkty pochodne
- 4 – Ryby i produkty pochodne
- 7 – Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
- 9 – Seler i produkty pochodne

UWAGI DIETETYKA I WYTYCZNE PRZEDSZKOLNE

- ---

Normy żywieniowe: Posiłki zbilansowane pod kątem energii i składników odżywczych dla grupy wiekowej 3–5 lat.
- **Nawadnianie:** Dzieci mają stały dostęp do nieograniczonej ilości świeżej wody pitnej.
- **Jakość składników:** Postawiono na naturalne zioła, ograniczono sól i używa się dżemów o obniżonej zawartości cukru / bez cukru dodanego.

Sporządził / Dietetyk:

Zatwierdził / Dyrektor Placówki:

Kamila Wojtowicz

.....