

OFICJALNY JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY – TYDZIEŃ 4

Okres: 21.09.2026 r. – 25.09.2026 r.

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

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

HARMONOGRAM POSIŁKÓW

PONIEDZIAŁEK – 21.09.2026 r. (Dzień Klasyczny )

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Chleb zbożowy z masłem, Polędwica z indyka, Pomidor, sałata. Herbata	50g /10g / 20g / 25g / 15g / 200 ml	1, 7
II Śniadanie	nektarynka lub brzoskwinia.	ok. 100g/os	—
Obiad	Zupa: Zupa rosółowa z drobnym makaronem (na wywarze mięsnym). II Danie: Racuchy drożdżowe z jabłkiem, polewa jogurtowo- truskawkowa. Napój: Kompot owocowy niskosłodzony.	250ml 2 szt/os 200ml	1,3, 7, 9
Podwieczorek	Budyń	120g	1,3,7

WTOREK – 22.09.2026 r. (Dzień Klasyczny 0/🏠)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Bułka zbożowa z masłem, Pasta twarogowa, Sałata, ogórek zielony, Pomidor. Napój: Kawa Inka na mleku 2%.	60g / 10g / 60g / 5g / 40g / 30g / 200ml	1, 7
II Śniadanie	Dojrzały banan.	ok. 120g/os	—
Obiad	Zupa: Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem (na wywarze warzywnym). II Danie: Gulasz drobiowy w sosie warzywnym, kasza jęczmienna, surówka Colesław z jogurtem. Napój: Woda z miętą.	250ml 80g z sosem / 100g kasza / 80g surówka z selera / 200ml woda	7, 9
Podwieczorek	Ciasto marchewkowo bananowe (wypiek własny).	60g	1, 3

ŚRODA – 23.09.2026 r. (Dzień Rybny 🐟)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Chleb razowy z masłem, Szynka, plastry pomidora oraz sałata. Napój: Kawa Inka na mleku 2%.	50g / 10g / 35g / 30g / 5g / 200ml	1, 7
II Śniadanie	MIX owoców	Ok 100g/os	—
Obiad	Zupa: Zupa brokułowa (na wywarze warzywnym,) zabieleną śmietanką 18%, posypana koperkiem. II Danie: Pulpety z fileta z miruny w panierce, ziemniaki podane z surówką z kiszonej kapusty. Napój: Kompot owocowy.	250ml 80g ryba / 150g puree / 70g surówka / 200ml kompot	1, 4, 7, 9
Podwieczorek	Placuszki twarogowe z tartym jabłkiem	2 szt.	1,3,7

CZWARTEK – 24.09.2026 r. (Dzień Planetarny / Roślinny 🌿)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Bułka zbożowa, Pasta z ciecierzycy, słupki ogórka, roszponka. Napój: Kawa Inka na napoju owsianym wzbogacany wapniem.	50g / 40g / 40g / 5g 200ml	1
II Śniadanie	Arbuz	80 g	—
Obiad	Zupa: Zupa pomidorowa zabieleną mlekiem owsianym bądź kokosowym z makaronem bezglutenowym. II Danie: Mini burgery z kaszy gryczanej z pieczonymi warzywami, sałata z pomidorami, ogórkami na jogurcie wegańskim. Napój: Kompot owocowy.	250ml 90 g burgery /20 g/70g 200ml kompot	1, 9
Podwieczorek	Cynamonka własnego wypieku	1szt/os	1

PIĄTEK – 25.09.2026 r. (Dzień Klasyczny 0/🏠)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Chleb z masłem, kabanos drobiowy, papryka pokrojona w słupki, rzodkiewka oraz sałata. Napój: Kawa Inka na mleku 2%.	60g/ 10g/ 40g / 20g / 25g / 15g 200ml	1, 7
II Śniadanie	Gruszka	100 g	—
Obiad	Zupa: Kapuśniak z ziemniakami i koperkiem na wywarze mięsnym. II Danie: Pierogi ruskie z masłem, surówka marchewki i jabłka. Napój: Kompot owocowy.	250ml 80g pierogi / 10g masło / 60g surówka / 200ml kompot	1,3, 7, 9
Podwieczorek	Kisiel owocowy, chrupki kukurydziane.	140g /2 szt	—

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 3–6 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:

Kamila Wojtowicz

Iwona Adamska