OFICJALNY JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY – TYDZIEŃ 4

Okres: 23.11.2026 r. – 27.11.2026 **r.**

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

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

PONIEDZIAŁEK – 23.11.2026 r. (Dzień Klasyczny 🥚/🧀)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Chleb z masłem, wędlina drobiowa. Twarożek ze szczypiorkiem, Pomidor. **Napój:** Kawa Inka na mleku 2%.	50g /5g / wędlina /twaróg/ 25g pomidor/ 200ml	1,7
II Śniadanie	jabłko	ok. 100g	—
Obiad	**Zupa:** kremowa zupa z kawałkami kalafiora i zielonym groszkiem, przygotowana na bazie wywaru warzywnego, zabielana śmietanką 12 %. **II Danie:** gulasz drobiowy z warzywami i pieczoną papryką, podawany z ryżem i brokułem na parze. **Napój:** Kompot niskosłodzony.	250ml 80g gulasz/ 90g ryż/ 70g brokuły/ 200ml kompot	1,7,9
Podwieczorek	Jogurtowe placuszki z owocami	2 szt	1,3,7

WTOREK– 24.11.2026 r. (Dzień Rybny)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Bułka zbożowa z masłem, ser żółty, papryka czerwona. **Napój:** Herbatka z cytryną	150ml/ 50g bułka/5g/ /25g papryka 25g ser / 200ml herbata	1,7
II Śniadanie	gruszki	ok. 90g	—
Obiad	**Zupa:** Zupa koperkowa (przygotowana na aromatycznym mięsnym wywarze). **II Danie:** pieczone rybne nuggetssy w panierce, ziemniaki i surówka z marchewki i pora. **Napój:** Woda z cytryną.	250ml 70g ryba/ 90g ziemniaki/ 70g surówka / 200ml woda	1,3,4,7,9
Podwieczorek	ciasto marchewkowe z nutą cynamonu.	60g ciasto	1,3,7

ŚRODA – 25.11.2026 r. (Dzień Klasyczny 🍲)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Bułka zbożowa z masłem. Pasta z jajek. rzodkiewka, pomidor, ogórek **Napój:** Kawa Inka na mleku 2%.	50g/5g / 35g pasta/ 40g warzywa 200ml kawa	1,3,7
II Śniadanie	Mus owocowy	100g	—
Obiad	**Zupa:** Tradycyjny krupnik, posypany koperkiem na lekkim wywarze mięsnym. **II Danie:** Eskalopki drobiowe pieczone w ziołach i czosnku, ziemniaki, buraczki na ciepło. **Napój:** Kompot owocowy niskosłodzony.	250ml 80g eskalopki 90g puree /70g buraki/ 200ml kompot	1,7,9
Podwieczorek	Sałatka owocowa, skropiona sokiem z cytryny (z dodatkiem jogurtu naturalnego z nutą miodu).	90g	7

CZWARTEK – 26.11.2026 r. (Roślinny 🌿)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Chleb z masłem, wędlina, papryki, pomidor. **Napój:** Kawa Inka na mleku 2%.	50g /5g/ 25g wędlina/ 35g warzywa/ 200ml kawa	1,7
II Śniadanie	Mix owoców	90g	—
Obiad	**Zupa:** Zupa na wywarze warzywnym z marchewką, ziemniakiem, porem i drobno pokrojonym selerem naciowym, doprawiona lubczykiem. **II Danie:** Makaron spaghetti w sosie pomidorowo-cukiniowym z ziołami, podawany z surówką z kapusty pekińskiej i kukurydzy.(Danie 100% wegańskie). **Napój:** Woda z cytryną.	250ml 150g makaron z sosem 70g surówka 200ml woda	1,9
Podwieczorek	pieczone proziaki z delikatnym masłem czosnkowym.	1 szt	1,7

PIĄTEK – 27.11.10.2026 r. (Dzień Klasyczny 🥚/🧀)

Posiłek	Składniki i Opis Posiłku	Gramatura	Alergeny
I Śniadanie	Bułka dyniowa z masłem, jajecznica ze szczypiorkiem, papryka, pomidora i ogórka. **Napój:** Kakao na mleku 2%.	60g/5g / 2 jajka-jajecznica/ 45g warzywa / 200ml kakao	1,3,7
II Śniadanie	banan	100 g	—
Obiad	**Zupa:** Zupa ogórkowa z ryżem, zabielana śmietaną 12%, posypana koperkiem (na wywarze warzywnym). **II Danie:** Domowe pierogi (ruskie) z masłem, surówka z kiszonej kapusty i jabłka. **Napój:** Kompot owocowy niskosłodzony.	250ml 180g pierogi / 10g masło / 60g surówka / 200ml kompot	1,3,7,9
Podwieczorek	Kaszka manna na mleku z domowym sosem owocowym	90g kaszka/ 20g mus/	1,7

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 / Dyrektor Placówki:

Kamila Wojtowicz .....