Jadłospis PRZEDSZKOLE			09-13.11.2026			
	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD		PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 888.51 W [g]: 129.95 B [g]: 29.36 T [g]: 31.81	Zacierki na mleku (180ml) 1,3,7, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, szynka wieprzowa z ziołami (15g), ogórek, papryka (40g), Herbata wiśniowa bez cukru (200ml)	jabłko (70g)	Zupa szczawiowa z ziemiakami na wywarze warzywnym ze śmietanką (220ml) 7,9	WEGE: curry z dyni i cieciorki (120g) 10, ryż biały i brązowy (120g) , kalafior i brokuł z oliwą (50g), woda niegazowana (180ml)	Koktajl jagodowo-truskawkowo-bananowy na maślance (130ml) 7, grahamka z masłem (20g/4g) 1,7,
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, , reszta jw.,		B/mlecz.: zupa ze śmietanką kokosową 9, reszta jw.	B/mlecz.: jw.	B/mlecz.: koktajl na napoju sojowym 6, grahamka z margaryną roślinną* 1, reszta jw.,
		B/glut.: makaron kukurydziany na mleku 7, pieczywo bezglutenowe z masłem 7, , reszta jw.,		B/glut.: jw.,	B/glut.: jw.,	B/glut.: bułka bezglutenowa z masłem 7, reszta jw.,
		B/jajeczna: makaron bezjajeczny na mleku 7, , reszta jw.,		B/jajeczna: jw.,	B/jajeczna: jw.,	B/jajeczna: jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: szynka sojowa 6, reszta jw.		B/mies.+ B/ryb.: jw.,	B/mies.+ B/ryb.: jw.	B/mies.+ B/ryb.: jw.,
WTOREK	E [kcal]: 897.38 W [g]: 98.69 B [g]: 47.46 T [g]: 37.08	Mleko z miodem na ciepło (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) 1,7, pasta jajeczna klasyczna (20g) 3,10, papryka, szczypiorek (40g)	melon (70g)	Zupa pomidorowa z ryżem i mięskiem drobiowym na wywarze warzywnym zabielana (200ml) 7,9	Pierogi leniwe z dodatkiem mąki pełnoziarnistej i masłem (120g) 1,3,7 i sosem jogurtowo-malinowym (60g) 7, surówka z marchewki i jabłka (50g), woda niegazowana z cytryną (180ml)	Weka z masłem (25g/4g) 1,7, szynka wieprzowa pieczona (15g), serek śmietankowy (10g) 7, ogórek kiszony (40g) 10, Herbata z dzikiej róży bez cukru do picia (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, , reszta jw.		B/mlecz.: zupa ze śmietanką z soczewicy 9, reszta jw.	B/mlecz.: pierogi leniwe z tofu polane olejem 1,3,6, sos z jogurtem kokosowym, reszta jw.	B/mlecz.: weka z margaryną roślinną 1, pasta ze słonecznika, reszta jw.
		B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7, , reszta jw.,		B/glut.: jw.,	B/glut.: pierogi leniwe gryczane 3,7, reszta jw.	B/glut.: bułka bezglutenowa z masłem 7, reszta jw.
		B/jajeczna: plastry tofu 6, reszta jw.		B/jajeczna: jw.,	B/jajeczna: pierogi leniwe bezjajeczne 1,7, reszta jw.,	B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: jw.		B/mies.+ B/ryb.: zupa z fasolą białą zamiast mięska 7,9, reszta jw.	B/mies.+ B/ryb.: jw.,	B/mies.+ B/ryb.: szynka sojowa 6, reszta jw.
NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI						
CZWARTEK	E [kcal]: 902.69 W [g]: 119.76 B [g]: 38.42 T [g]: 33.72	Kakao naturalne na mleku (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) 1,7, ser mozzarella w plastrach (15g) 7, pomidor, sałata lodowa (40g)	śliwka(70g)	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze warzywnym (200ml) 9	Kofta drobiowo-wieprzowa z pieca (60g) z dipem czosnkowym (20ml) 7, kasza bulgur (120g) 1, mini marchewka na ciepło (70g) , woda niegazowana z cytryną (180ml)	Szarlotka z jabłkami (100g) 1,3, Herbata truskawkowa z poziomką bez cukru do picia (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, , ser żółty wegański wzbogacony w wapń, reszta jw.		B/mlecz.: jw.	B/mlecz.: sos na bazie jogurtu sojowego 6, reszta jw.	B/mlecz.: jw.
		B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7, , reszta jw.,		B/glut.: jw.,	B/glut.: kasza jaglana, reszta jw.,	B/glut.: szarlotka bezglutenowa (mąka ryżowa, ziemniaczana gryczana, bezglutenowe płatki owsiane i proszek do pieczenia bezglutenowy) 3, reszta jw.,
		B/jajeczna: jw.		B/jajeczna: jw.,	B/jajeczna: jw.,	B/jajeczna: szarlotka bezjajeczna 1,7 reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: jw.		B/mies.+ B/ryb.: jw.,	B/mies.+ B/ryb.: burger z fasolą czerwoną 1, reszta jw.	B/mies.+ B/ryb.: jw.,
PIĄTEK	E [kcal]: 905.71 W [g]: 116.91 B [g]: 32.26 T [g]: 37.65	Płatki orkiszowe z suszonymi owocami (180ml) 1,7,12, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, pasta jarzynowa z dodatkiem cukinii (20g) 3,9,10, ogórek (40g), Herbata z owoców leśnych bez cukru (200ml)	gruszka (70g)	Krupnik jaglany na wywarze warzywnym (200ml) 9	Dorsz w panierce z dodatkiem otrąb z pieca (70g) 1,3,4, puree ziemniaczane z kalafiorem (130g) 7, kolorowa fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (70g), woda niegazowana z cytryną (180ml)	Jogurtowy deser ze śliwkami i gorzką czekoladą (150g) 6,7, Herbata malinowa bez cukru do picia (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, , reszta jw.		B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: puree z napojem sojowym i olejem rzepakowym 6, reszta jw.,	B/mlecz.: jogurt kokosowy z wiórkami gorzkiej czekolady 6, reszta jw.
		B/glut.: płatki ryżowe na mleku 7, pieczywo bezglutenowe z masłem 7, , reszta jw.,		B/glut.: jw.,	B/glut.: dorsz w panierce z bułką tartą bezglutenową (bez mąki) 3,4, reszta jw.,	B/glut.: jw.
		B/jajeczna: pasta ze słonecznika, reszta jw.		B/jajeczna: jw.,	B/jajeczna: dorsz w panierce z zagęstnikiem z mąki i wody 1,4, reszta jw.,	B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: jw.		B/mies.+ B/ryb.: jw.,	B/mies.+ B/ryb.: kotleciki z ciecierzycy i brokuła 1,3, reszta jw.,	B/mies.+ B/ryb.: jw.

^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa I ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 3-6 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany

Jadłospis PRZEDSZKOLE

16-20.11.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD		PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 905.79 W [g]: 127.35 B [g]: 33.82 T [g]: 32.11	Płatki kukurydziane na mleku z brzoskwinią (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, szynka królewska (15g), papryka, sałata lodowa (40g), Herbata porzeczkowa z cytryną bez cukru do picia (200ml)	gruszka (70g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i mięskiem drobiowym na wywarze warzywnym zabielana (200ml) 7,9,10	Makaron kokardki (jajeczny i pełnoziarnisty) w sosie serowym (150g) 1,3,7, fasolka szparagowa na ciepło z oliwką (70g), woda niegazowana z cytryną (180ml)	Kisiel jagodowo-malinowy- wyrób własny (150g), grahamka z masłem (20g/4g) 1,7, Herbata wiśniowa bez cukru do picia (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, , reszta jw.,		B/mlecz.: zupa ze śmietanką z soczewicy 9,10, reszta jw.	B/mlecz.: makaron z serem wegańskim i olejem rzepkaowym 1,3, reszta jw.	B/mlecz.: bułka grahamka z margaryną roślinną 1, reszta jw.
		B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7, , reszta jw.,		B/glut.: jw.	B/glut.: makaron gryczany, reszta jw.,	B/glut.: bułka bezglutenowa z masłem 7, reszta jw.
		B/jajeczna: jw.		B/jajeczna: jw.,	B/jajeczna: makaron bezjajeczny 1,7 reszta jw.	B/jajeczna: jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: pasta z zielonego groszku, reszta jw.,		B/mies.+ B/ryb.: zupa ogórkowa z soczewicą, zamiast mięska 7,9,10, reszta jw.	B/mies.+ B/ryb.: jw.	B/mies.+ B/ryb.: jw.,
WTOREK	E [kcal]: 910.39 W [g]: 124.31 B [g]: 35.53 T [g]: 32.73	Kawa INKA na mleku (220ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) 1,7, plastry twarogu (15g) 7, miód do polania (6g) , rzodkiewka, papryka (40g)	winogrona (70g)	Zupa brokułowa zabielana z ryżem na wywarze warzywnym (200ml) 7,9	Udka z kurczaka pieczone w ziołowej marynacie z posypką z mielonych płatków owsianych (55g) 1, ziemniaki z natką pietruszki (130g) , buraczki na ciepło (70g), woda niegazowana z cytryną (180ml)	Mini pizza z warzywami i serem (90g) 1,7, talarki marchewki, pomidor (40g), Herbata truskawkowa z poziomką bez cukru do picia (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, , kostka tofu 6, reszta jw.		B/mlecz.: zupa ze śmietanką kokosową 9	B/mlecz.: jw.	B/mlecz.: pizza z warzywami i serem wegańskim (do pizzy) 1, reszta jw.,
		B/glut.: kawa inka bezglutenowa na mleku 7, pieczywo bezglutenowe z masłem 7, , reszta jw.,		B/glut.: jw.,	B/glut.: jw.	B/glut.: pizza na bazie uniwersalnej mieszanki mąk bezglutenowych 7, reszta jw.,
		B/jajeczna: jw.		B/jajeczna: jw.,	B/jajeczna: jw.	B/jajeczna: jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: reszta jw.,		B/mies.+ B/ryb.: jw.,	B/mies.+ B/ryb.: kotlet z ciecierzycy 3, reszta jw.	B/mies.+ B/ryb.: jw.,
ŚRODA	E [kcal]: 906.19 W [g]: 125.94 B [g]: 34.55 T [g]: 31.97	Płatki żytnie na mleku z gruszka (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, kurczak maślany - wyr. wł. (15g) 7, ogórek (40g), Herbata malinowa bez cukru (200ml)	banan (60g)	Rosół makaronem (200ml) 1,3,9	Pieczeń wieprzowa z natką pietruszki - wyrób własny (50g), kasza jęczmienna (120g) 1, surówka z kapusty pekińskiej w sosie winegret (70g) 10, woda niegazowana (180ml)	Budyń waniliowy bez cukru z kawałkami owoców - wyrób własny (180g) 3,7,, Herbata porzeczkowa z cytryną bez cukru do picia (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, , wędlina z kurczaka, reszta jw.		B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.	B/mlecz.: budyń na napoju sojowym 3,6, reszta jw.
		B/glut.: płatki gryczane na mleku 7, pieczywo bezglutenowe z masłem 7, , reszta jw.,		B/glut.: makaron ryżowy	B/glut.: kasza jaglana, reszta jw.,	B/glut.: jw.
		B/jajeczna: jw.		B/jajeczna: makaron bezjajeczny 1, reszta jw.	B/jajeczna: jw.	B/jajeczna: budyń bezjajeczny 7, reszta jw.
		B/mies.+ B/ryb.: szynka sojowa 6, reszta jw.		B/mies.+ B/ryb.: zupa na wywarze warzywnym 1,3,9,	B/mies.+ B/ryb.: kotleciki z grochu i marchewki 1,3, reszta jw.,	B/mies.+ B/ryb.: agar zamiast żelatyny 7, reszta jw.
CZWARTEK	E [kcal]: 922.66 W [g]: 126.56 B [g]: 39.66 T [g]: 32.56	Bawarka na mleku bez cukru (250ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7, jajko na twardo (30g) 3, pomidor, roszponka (40g)	jabłko (70g)	WEGE Krem z soczewicy i dyni na wywarze warzywnym z grzankami (200ml) 1,9	Pierogi ruskie z dodatkiem mąki pełnoziarnistej - wyrób własny (130g) 1,7, polewa jogurtowa (30g) 7, surówka z marchewki i brzoskwini (70g), woda niegazowana (180ml)	Kanapki razowe z masłem (30g/5g) 1,7, szynka z indyka (15g), pasta paprykowa ze słonecznikiem (10g), marchewka, papryka żółta (40g), Herbata z dzikiej róży bez cukru (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, , jw.		B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: pierogi a'la ruskie z tofu 1,6, sos z jogurtem kokosowym, reszta jw.,	B/mlecz.: chleb razowy z margaryną roślinną 1, reszta jw.
		B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7, , reszta jw.		B/glut.: grzanki bezglutenowe	B/glut.: pierogi bezglutenowe z mąki ryżowej i kukurydzianej 7, reszta jw.,	B/glut.: chleb bezglutenowy z masłem 7, reszta jw.
		B/jajeczna: plasterki tofu 6, reszta jw.		B/jajeczna: jw.	B/jajeczna: jw.	B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: jw.		B/mies.+ B/ryb.: jw.	B/mies.+ B/ryb.: jw.	B/mies.+ B/ryb.: szynka sojowa 6, reszta jw.
PIĄTEK	E [kcal]: 853.22 W [g]: 124.85 B [g]: 35.4 T [g]: 26.38	Kaszka manna na mleku z musem bananowo-malinowym i płatkami migdałów (180ml) 1,7,8, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, serek bieluch waniliowy (25g) 7, ogórek, sałata lodowa (40g) , Herbata truskawkowa z poziomka bez cukru (200ml)	śliwki (70g)	Zupa koperkowa z makaronem na wywarze warzywnym (200ml) 1,3,7,9	Paluszki rybne z mintaja w panierce z dodatkiem otrąb (70g) 1,3,4 , ziemniaki puree (120g) 7 , surówka coleslaw z jogurtem (70g) 7, woda niegazowana z cytryną (180ml)	Bułka maślana (20g) 1,3,7, z kremem orzechowo-kakaowym a la nutella (10g) 7,8,12, gruszka (40g), Mleko na ciepło (100ml) 7
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1, , jogurt kokosowy waniliowy reszta jw.		B/mlecz.: zupa ze śmietanką z soczewicy 9	B/mlecz.: puree ziemniaczane z napojem sojowym i olejem rzepakowym 6, surówka z jogurtem kokosowym, reszta jw.,	B/mlecz.: rogal pszenny 1, krem z napojem owsianym 1,8,12, napój sojowy do picia 6, reszta jw.,
		B/glut.: kaszka kukurydziana na mleku 7,8, pieczywo bezglutenowe z masłem 7, , reszta jw.,		B/glut.: zupa z makaronem kukurydzianym 7,9, reszta jw.	B/glut.: paluszki w panierce z mąką ziemniaczaną 3,4, reszta jw.,	B/glut.: bułka bezglutenowa, reszta jw.,
		B/jajeczna: jw.		B/jajeczna: zupa z makaronem bezjajecznym 1,7,9, reszta jw.	B/jajeczna: paluszki w panierce z zagęstnikiem z mąki i wody 1,4, reszta jw.,	B/jajeczna: rogal pszenny 1, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: reszta jw.,		B/mies.+ B/ryb.: jw.	B/mies.+ B/ryb.: paluszki z fasoli białej z pieca 1, reszta jw.,	B/mies.+ B/ryb.: jw.,

^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa I ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 3-6 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany