

Przedszkole2/26

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2026-01-19
Posiłki	1. I śniadanie2. obiad3. podwieczorek
PrzypisanaGrupa żywieniowa	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny / PP**/ 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 10) 2. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 17) 3. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 15) 4. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 24) 5. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 23) 6. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 10) 7. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 16) 8. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	1263.38 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	65%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów 25%

2026-01-19 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (48g) 2. Masło * (5g) 3. Jajecznica duszona */ż (30g) 4. Woda niegazowana * (150g) 5. Mleko spożywcze 2% tłuszczu (150g) 6. Jabłko* (30g)	1. Zupa koperkowa zabieleną z ryżem ** (170g) 2. Spaghetti bolognese z mięsem mieszanym i warzywami * (160g) 3. Kompot z owoców mieszanych* (150g) 4. Woda niegazowana * (150g)	1. Kisiel wieloowocowy - wyrób własny * (120g) 2. krążki kukurydziane - naturalne (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-20 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/ż (140g) 2. Chleb graham (35g) 3. Masło * (5g) 4. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (10g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. herbata z cytryną*ż (150g) 7. Mandarynki (30g)	1. Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem **/ż (150g) 2. Ziemniaki * (90g) 3. Kotlet schabowy panierowany * (90g) 4. Surówka z marchwi z dodatkiem chrzanu* (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. sok warzywno-owocowy * (130g) 2. Chrupki kukurydziane (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-21 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb mieszany* (54g) 2. Masło * (5g) 3. Kielbasa parówkowa (50g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (5g) 5. Bawarka* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Winogrona (30g)	1. Zupa brokułowa z makaronem**/ż (170g) 2. Ryż z jabłkami */ż (160g) 3. Woda niegazowana * (150g) 4. Kompot z owoców mieszanych* (150g)	1. Mieszanka drożdżowa (40g) 2. Sok jabłkowy (100g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-22 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb ziarnisty * (54g) 2. Masło * (5g) 3. Pastaz makreli wędzonej z ogórkiem kiszonym ż/* (22g) 4. Herbata z cytryną * (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Kiwi (30g)	1. Barszcz czerwony klarowny z uszkami **/ż (160g) 2. Warzywa na patelnię * (160g) 3. Filet z kurczaka duszony pod pierzynką*/ż (90g) 4. Kompot z owoców mieszanych* (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Banan (100g)	1. Ciasto marchewkowe * (40g) 2. Kompot truskawkowy* (150g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-23 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb żytni jasny (54g) 2. Masło * (5g) 3. Pasztetowa aa (30g) 4. Pomidor (10g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Kawa i nka na mleku* (150g) 7. Gruszka (30g)	1. Zupa krem z kukurydzy z groszkiem ptysowym ż/** (160g) 2. Ziemniaki * (90g) 3. Miruna filety panierowane smażone* (90g) 4. Marchewka mini gotowana*/ż (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Zapiekanka z serem* (40g) 2. sok warzywno-owocowy * (100g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-26 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (48g) 2. Masło * (5g) 3. Jaja gotowane * (50g) 4. kakao na mleku 2%* (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Gruszka (30g)	1. Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ziemniakami **/ż (140g) 2. Makaron z serem twarogowym * (150g) 3. Kompot z owoców mieszanych* (150g) 4. Woda niegazowana * (150g)	1. mus owocowy* (100g) 2. Pałeczki kukurydziane (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-27 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. zupa mleczna z makaronem */ż (130g) 2. Chleb graham (35g) 3. Masło * (5g) 4. Szynka wieprzowa gotowana (30g) 5. Pomidor (10g) 6. Herbata z cytryną * (150g) 7. Woda niegazowana * (150g) 8. Mandarynki (30g)	1. Zupa kalafiorowa z makaronem **/ż (150g) 2. Ryż z warzywami* (100g) 3. mięso z ud kurczaka bez skóry i kości z przyprawami duszone * ż (90g) 4. Sałatka wiosenna * (50g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Kompot z owoców mieszanych* (150g)	1. Drożdżówka z serem * - wyrób własny (40g) 2. herbata z cytryna i miodem* (150g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-28 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb ziarnisty * (54g) 2. Masło * (5g) 3. Kornełki (40g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (5g) 5. Mleko spożywcze 2% tłuszczu (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Jabłko* (30g)	1. Zupa jarzynowa zabieleną z makaronem ** /ż (150g) 2. Kaszabulgur (100g) 3. Gulasz wieprzowy duszony */ż (80g) 4. Mizeria */ż (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Biszkopty okrągłe (6g) 2. Jogurt wiśniowy domowy * (130g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-29 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/ż (150g) 2. Chleb pszenno-żytni (35g) 3. Masło * (5g) 4. Miód pszczeli (5g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Herbata z cytryną * (150g) 7. Jabłko* (30g)	1. Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami **/ż (160g) 2. Ziemniaki * (90g) 3. Kotlet mielony z mięsa mieszanego. (duszony z pieca) (90g) 4. Buraczki* ż (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Naleśniki z musem jabłkowym */ (100g) 2. sok warzywno-owocowy * (100g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

2026-01-30 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb żytni jasny (54g) 2. Masło * (5g) 3. Twarogowe ciasto z owocami i rzodkiewką */ż (20g) 4. Ogórek kiszony w. * (6g) 5. Kawa i nka na mleku* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Gruszka (30g)	1. Zupa fasolowa z makaronem* (150g) 2. Pulpety rybno-ryżowe w sosie pomidorowym * (180g) 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */ż (50g) 4. Woda niegazowana * (150g) 5. Kompot z owoców mieszanych* (150g)	1. ciastka zbożowe* (8g) 2. Mus truskawkowy - wyrób własny *ż (100g)

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------