

Przedszkole4/26

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2026-02-16
Posiłki	1. I śniadanie2. obiad3. podwieczerek
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%

2026-02-16 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką */ż (30g) 4. Pomidor (5g) 5. Bawarka* (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Banan (30g)	1. Żurek z kielbasą i chlebem**/ (150g) 2. Ryż na mleku z sosem jogurtowo - truskawkowym * (150g) 3. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 4. Woda niegazowana * (150g) 5. Mandarynki (50g)	1. Kisiel wieloowocowy - wyrób własny * (120g) 2. Biszkopty okrągłe (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-02-17 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kaszamanna na mleku */ż (130g) 2. Chleb graham (34g) 3. Masło * (5g) 4. kurczak parzony (30g) 5. Ogórek (5g) 6. herbata z cytryną*ż (150g) 7. Woda niegazowana * (150g) 8. Jabłko* (40g)	1. Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem **/ż (165g) 2. Eskalopki drobiowe * (80g) 3. Ziemniaki * (100g) 4. Sałata zielona z sosem vinegret * (50g) 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Jogurt z czarnymi jagodami- wyrób własny * (130g) 2. Chrupki kukurydziane (8g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-02-18 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Pastajajeczna*/ż (30g) 4. kakao na mleku 2%* (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Ogórek (5g) 7. Gruszka(40g)	1. Zupa krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym ż/** (150g) 2. Łazankiz kapustą * (140g) 3. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 4. Woda niegazowana * (150g) 5. Jabłko* (50g)	1. wafle tortowe maślano- kakaowe (40g) 2. Kompot truskawkowy* (100g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-02-19 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (50g) 2. Masło * (5g) 3. Kornełki (40g) 4. herbata z cytryną*ż (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Ketchup łagodny Pudliszki (5g) 7. Winogrona bezpestkowe (30g)	1. Rosół z makaronem **/ż (140g) 2. Gulasz wołowy, duszony ż (80g) 3. Kaszagryczano-jęczmienna*/ż (80g) 4. Buraczki* ż (50g) 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Jogurt naturalny z bananem- wyrób własny * (130g) 2. Pałeczki kukurydziane (8g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-02-20 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/ż (130g) 2. Chleb żytni jasny (34g) 3. Masło * (5g) 4. Dżem truskawkowy niskosłodzony (20g) 5. herbata z cytryną*ż (150g) 6. Woda niegazowana * (150g) 7. Jabłko* (30g)	1. Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ryżem * (140g) 2. Miruna filety panierowane smażone* (90g) 3. Ziemniaki * (80g) 4. Brokuł duszony *ż (50g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Banan (50g)	1. Mus jabłkowo - gruszkowy (130g) 2. krążki ryżowe - naturalne (8g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-02-23 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (50g) 2. Masło * (5g) 3. Jajecznica duszona z szynką (30g) 4. Kawainka na mleku* (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Kiwi (30g)	1. Zupa krupnik */ż (125g) 2. Spaghetti Carbonarra (130g) 3. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 4. Woda niegazowana * (150g) 5. Mandarynki (50g)	1. Sok multiwitamina (120g) 2. ciastka zbożowe* (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-02-24 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. zupa mleczna z gwiazdeczkami */ż (130g) 2. Chleb ziarnisty * (34g) 3. Masło * (5g) 4. Szynkawieprzowa gotowana (30g) 5. Pomidor (5g) 6. Herbata z cytryną * (150g) 7. Woda niegazowana * (150g) 8. Gruszka (30g)	1. Zupa krem z brokułów z makaronem * z (135g) 2. Kotlet mielony z mięsa mieszanego. (duszony z pieca) (80g) 3. Ziemniaki * (90g) 4. Marchewka duszona *ż (50g) 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Sałatka owocowa z bitą śmietaną* (30g) 2. Biszkopty okrągłe (6g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-02-25 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb graham (50g) 2. Masło * (5g) 3. Twarożek z jogurtem naturalnym *ż (25g) 4. Mleko spożywcze 2% tłuszczu (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Mandarynki (30g)	1. Zupa kalafiorowa zabieleną z ryżem **/ ż (125g) 2. Fasolka po bretońsku * (150g) 3. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 4. Woda niegazowana * (150g) 5. Bułki małe* (40g) 6. Pomarańcza (50g)	1. mus owocowy* (100g) 2. Chrupki kukurydziane (8g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-02-26 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Chleb pszenno-żytni (54g) 2. Masło * (5g) 3. Kielbasa parówkowa (40g) 4. Bawarka * (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Ketchup łagodny Pudliszki (5g) 7. Banan (30g)	1. Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami **/ż (150g) 2. Ryż z warzywami* (80g) 3. Filet z indyka duszony w sosie koperkowym * (80g) 4. Sałatka wiosenna * (50g) 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 6. Woda niegazowana * (150g)	1. Drożdżówka z serem * - wyrób własny (50g) 2. Kompot truskawkowy* (150g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------

2026-02-27 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. kaszajaglana na mleku z rodzynkami */ż (120g) 2. Chleb ziarnisty * (34g) 3. Masło * (5g) 4. Jaja gotowane * (30g) 5. Pomidor (5g) 6. herbata z cytryną*ż (150g) 7. Woda niegazowana * (150g) 8. Winogrona bezpestkowe (30g)	1. Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami * */ż * (160g) 2. Ryba po grecku z ryżem* ż (130g) 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem.*/ż (50g) 4. kompot z owoców mieszanychŻ** (150g) 5. Woda niegazowana * (150g) 6. Jabłko* (50g)	1. Mieszanka drożdżowa (50g) 2. Sok jabłkowy (150g)

I śniadanie	obiad	podwieczerek
-------------	-------	--------------