JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DZIECI OD 23.11.2026 r. DO 04.11.2026 r.
Przedszkole Publiczne Filia Nr 1 przy ul. Żapniowskiej 1

Data, dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
23.11.2026r. Poniedziałek 1075 kcal	**Płatki owsiane na mleku z żurawiną i rodzynkami (250ml); (7), chleb mieszany (40g); (1) z masłem (10g); (7), pasztet drobiowy (25g); (1,3,7,9),** ogórek kiszony (15g), kolorowa papryka (15g), herbata z cytryną (200ml) melon (100g), woda 350 kcal	**Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (250ml); (1,9), naleśniki z białym serem i dżemem niskosłodzonym (200g); (1,3,7),** kompot wieloowocowy (200ml) 500 kcal	**Chleb graham (35g); (1) z masłem (10g); (7), kiełbasa krakowska (20g); (3,9),** pomidor (15g), rzodkiewka (15g), sałata, herbata z cytryną (200ml) (kolorowy podwieczorek) 225 kcal
24.11.2026r. Wtorek 1090 kcal	**Chleb wieloziarnisty (35g); (1) z masłem (10g); (7), szynka drobiowa (10g); (3,9), ser żółty (25g); (7),** pomidor (15g), szczypiorek, herbata z cytryną (200ml), winogron (100g), woda 300 kcal	**Krem z dyni z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym (250ml); (1,3,9), bitki wieprzowe w sosie własnym (150g); (1,7); kasza bulgur (100g); (1),** marchewka z ogórkiem kiszonym i jabłkiem , woda (200ml) 580 kcal	**Koktajl jagodowy z jogurtu naturalnego (150ml); (7), bagietka (35g); (1) z masłem (10g); (7)** 210 kcal
25.11.2026r. Środa 1120 kcal	**Bagietka (35g); (1) z masłem (10g); (7), ser biały (20g); (7),** nutella z awokado i banana (20g), miód, rzodkiewka (15g), ogórek świeży (15g), **mleko na ciepło (200ml); (7),** mandarynka (100g), woda, 350 kcal	**Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym świderki na wywarze warzywnym (250ml); (1,7,9), kotlet drobiowy pieczony (80g); (1,3),** ziemniaki (150g), **surówka z kapusty pekińskiej (80g); (7,10),** kompot wieloowocowy (200ml) 510 kcal	Ryż z truskawkami (200g); herbata z cytryną (200ml) 260 kcal
26.11.2026r. Czwartek 1170 kcal	**Płatki ryżowe na mleku (250ml);(7), chleb mieszany (40g); (1) z masłem (10g); (7), szynka (15g); (3,9), jajko na twardo (40g); (3),** pomidor (15g), szczypiorek, herbata z cytryną (200ml) gruszka (100g), woda 350 kcal	**Kluski lane na rosole (250ml); (1,3,7,9), ryba smażona (90g); (1,3,4,9)** z warzywami, ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty (80g), woda (200ml) 520 kcal	**Bułka grahamka (35g); (1) z masłem (10g); (7), jogurt owocowy „BIO” (140g); (7),** sałata, ogórek świeży (15g), kolorowa papryka (15g), herbata z cytryną i miodem (200ml) 300 kcal
27.11.2026r. Piątek 1160 kcal	**Chleb wieloziarnisty (35g); (1) z masłem (10g); (7), parówka na gorąco (60g); (3,6,7,9,10),** ketchup, ogórek kiszony (15g), czerwona papryka (15g), herbata z cytryną (200ml), marchewka (100g), woda 350 kcal	**Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml); (1,5,6,9,11,13), ryż z jabłkami (150g); (1) i bitą śmietaną (7),** kompot wieloowocowy (200ml) 500 kcal	**Bułeczka drożdżowa z białym serem (60g); (1,3,7) (wyrób własny), kawa biała (200ml); (7)** 310 kcal

Data, dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
30.11.2026r. Poniedziałek 970 kcal	**Żurek z jajkiem i kiełbasą (250ml); (1,3,7), chleb graham (35g); (1),** mus owocowy (100g), woda 300 kcal	**Krem z marchewki z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym (250ml); (1,3,9), pierogi z serem (120g); (1,3,7),** woda (200ml) 450 kcal	**Chleb mieszany (40g); (1) z masłem (10g); (7), szynka drobiowa (15g); (3,9), serek „Almette" (15g); (7),** rzodkiewka (15g), kolorowa papryka (15g), herbata z cytryną (200ml) 220 kcal
01.12.2026r. Wtorek 1190 kcal	**Chleb mieszany (40g); (1) z masłem (10g); (7), jajko na twardo (35g); (3), ser żółty (25g); (7),** pomidor (15g), szczypiorek, herbata z cytryną (200ml), marchewka (100g), woda 320 kcal	**Zupa ryżowa (250ml); (1,9), filet smażony z kurczaka (90g); (1,3),** ziemniaki (150g), **mizeria (80g); (7),** kompot wieloowocowy (200ml) 550 kcal	**Muffinki waniliowe (60g); (1,3) (wyrób własny), kawa biała (200ml); (7),** mandarynka (100g) 320 kcal
02.12.2026r. Środa 1250 kcal	**Płatki jaglane na mleku (250g); (1,7), chleb wieloziarnisty (35g); (1) z masłem (10g); (7), szynka drobiowa (25g); (3,9),** ogórek świeży (15g), rzodkiewka (15g), herbata z cytryną (200ml), jabłko (100g), woda 360 kcal	**Krem z ciecierzycy na wywarze warzywnym (250ml); (9), ryba smażona w cieście naleśnikowym (90g); (1,3,4,7),** ziemniaki (150g), **marchewka z porem (80); (7,10),** woda (200ml) 550 kcal	**Bagietka (35g); (1) z masłem (10g);(7), serek homogenizowany (150g); (7),** pomidor (15g), szczypiorek, herbata z cytryną i miodem (200ml) 340 kcal
03.12.2026r. Czwartek 1120 kcal	**Chleb mieszany (40g); (1) z masłem (10g); (7), pasta jajeczna z szynką i szczypiorkiem (40g); (3,10), ser żółty (25g);(7),** ogórek kiszony (15g), rzodkiewka (15g), herbata z cytryną (200ml), banan (100g), woda 320 kcal	**Rosół z makaronem (250ml); (1,3,9),** podudzie pieczone z kurczaka (80g), ziemniaki (150g), marchewka z brzoskwinią (80g), kompot wieloowocowy (200ml) 500 kcal	**Budyń śmietankowy (200ml); (1,6,7) z musem malinowym, biszkopty (1,3)** 300 kcal
04.12.2026r. Piątek 1010 kcal	**Bagietka graham (35g); (1) z masłem (10g); (7), ser biały (20g); (7),** miód, powidła śliwkowe (15g), sałata, kolorowa papryka (15g), **mleko na ciepło (200ml); (7)** melon (100g), woda 350 kcal	**Zalewajka z jajkiem i kiełbasą (250ml); (1,3,7,9), makaron pełnoziarnisty z truskawkami (150g),** (1,7), woda (200ml) 450 kcal	**Chleb wieloziarnisty (35g); (1) z masłem (10g); (7), szynka drobiowa (25g); (3,9),** rzodkiewka (15g), ogórek kiszony (15g), pomidor (15g), herbata z cytryną (200ml) (kolorowy podwieczorek) 210 kcal