



JADŁOSPIS

SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE Nr 49
Wróbelka Elemelka
Kraków 30-812, ul. Bieżanowska 40
tel. 12 658 20 83

PONIEDZIAŁEK 26.10.2026 r. Energia 963 kcal, Białko 39,8 g, Tłuszcz 32,2 g, Węglowodany 121,8 g

I ŚNIADANIE	Chleb góralski (mąka pszenna, jęczmienna) z masłem (z mleka), filet z Bobrownik, pomidor malinowy 65 g, kakao z mlekiem 180 ml/ herbata z cytryną 180 ml.
II ŚNIADANIE	Jabłko 50 g, woda.
OBIAD	Zupa ogórkowa na wywarze jarzynowym (seler , śmietana 18% - z mleka) z ziemniakami i natką pietruszki 250 ml, gotowana pierś z kurczaka w aromatycznym sosie jogurtowo- majonezowym (z mleka , majonez zawiera jaja i gorczycę) 70 g, ryż jaśminowy 50 g, surówka z marchewki i jabłka 60 g, kompot z czarnej porzeczki 180 ml.
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy 150 ml (mleko , mąka pszenna, jaja) z musem truskawkowym 15 g - wyrób własny, chrupki kukurydziane 5g.

WTOREK 27.10.2026 r. Energia 880 kcal, Białko 40,8 g, Tłuszcz 30,7 g, Węglowodany 105,4 g

I ŚNIADANIE	Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) z masłem (z mleka) 30 g, pasta jarzynowa (jajko , majonez zawiera jaja i gorczycę , jogurt naturalny -z mleka) 45 g, cebulka zielona 2 g, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem 180 ml/ herbata z cytryną 180 ml.
II ŚNIADANIE	Ogórek zielony w słupki 50 g, woda.
OBIAD	Zupa ziemniaczana na kurczaku (seler , śmietana 18% - z mleka) i natką pietruszki 280 ml, "Chase na Tropie Szynki" - pizza (mąka pszenna) z szynką, żółtym serem (z mleka), kukurydzą, pieczarkami i rukolą 280 g - wyrób własny, woda.
PODWIECZOREK	Mus brzoskwiniowo- jabłkowy z jogurtem naturalnym (z mleka) 200 ml - wyrób własny, wafle ryżowe 5 g.

ŚRODA 28.10.2026 r. Energia 975 kcal, Białko 42,9 g, Tłuszcz 33,1 g, Węglowodany 119,5 g

I ŚNIADANIE	Chleb mlekuś (mąka pszenna, żytnia, mleko) z masłem (z mleka) 30 g, szynka ze spichrza 20 g, rzodkiewka 5 g, szczypiorek 1 g, kakao z mlekiem 150 ml/ herbata z cytryną 180 ml.
II ŚNIADANIE	Suszone owoce do chrupania (jabłka, truskawki) 8 g, woda.
OBIAD	Zupa fasolowa na wywarze jarzynowym (seler) z makaronem (mąka pszenna) i natką pietruszki 250 ml, kopytka (mąka pszenna, jaja) 100 g - wyrób własny, sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (mąka pszenna) 60 g, sałatka z buraczków czerwonych 50g, kompot owocowy 180 ml.
PODWIECZOREK	Chałka drożdżowa (mąka pszenna, jaja, mleko) z masłem (z mleka) 40g, czekolada na gorąco (mleko) 150 ml, mandarynki 30 g.

CZWARTEK 29.10.2026 r. Energia 924 kcal, Białko 45,6 g, Tłuszcz 32,7 g, Węglowodany 106,9 g

I ŚNIADANIE	Bułka ziarnista (mąka pszenna, żytnia, soja, sezam) z masłem (z mleka) 30 g, pasta z mięsa 20 g - wyrób własny, pomidorki koktajlowe 4 g, kakao z mlekiem 180 ml/ herbata z cytryną 180 ml.
II ŚNIADANIE	Marchewka 20 g, woda.
OBIAD	Żurek (seler , śmietana 18%-z mleka , mąka pszenna, żytnia) z ziemniakami, białą kiełbasą i natką pietruszki 260 ml, makaron świderki (mąka pszenna) z białym serem (z mleka) i masłem (z mleka) 280 g, papryka kolorowa do chrupania 8, kompot owocowy 180 ml.
PODWIECZOREK	Stół Szwedzki-dzieci samodzielnie przygotowują kanapki: chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia, sojowa) z masłem 30 g, kiełbasa Lisięcka 20 g, talerz warzyw (ogórek zielony, rzodkiewka, sałata zielona) 70 g, herbata ziołowa 150 ml.

PIĄTEK 30.10.2026 r. Energia 1012 kcal, Białko 61,4 g, Tłuszcz 34,4 g, Węglowodany 107 g

I ŚNIADANIE	Chleb razowy z ziarnem słonecznika (mąka pszenna, żytnia, sojowa) z masłem (z mleka), serek śmietankowy Almette z ziołami (z mleka) 50 g, kiełki z buraczka czerwonego 2 g, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem 150 ml/ herbata z cytryną 180 ml.
II ŚNIADANIE	Papryka czerwona 6 g, woda.
OBIAD	Rosółek z tartym ciastem na kurczaku (mąka pszenna, jaja) z natką pietruszki 200 ml, kotleciki z ryby Miruny (jaja , mąka pszenna) 80 g, ziemniaki z koperkiem 180 g, surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem marchewki i kukurydzy (jogurt naturalny - z mleka , majonez zawiera jaja i gorczycę) 50 g, kompot owocowy 150 ml.
PODWIECZOREK	Bio jogurt owocowy (z mleka) 180 g, pieczywo chrupkie (mąka pszenna) 5 g, śliwki 20 g.

W w/w jadłospisie pogrubiono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z załącznikiem II Rozporządzenia UE nr 1169/2011

Poszczególne elementy z jadłospisu mogą ulec zmianie. Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, pieprz cytrynowy, ziele angielskie, liście laurowe, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, kmień, zioła prowansalskie, papryka słodka, lubczyk, cynamon.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera oraz gorczycy.

Woda do picia dostępna przez cały dzień.

WICEDYREKTOR
Samorządowego Przedszkola Nr 49
mgr Agnieszka Czekaj