



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

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 19.10.2026 r. Energia 930 kcal, Białko 39,7 g, Tłuszcz 32,8 g, Węglowodany 111,1 g

I ŚNIADANIE	Chleb Baranowicki (mąka pszenna, żytnia) z masłem (z mleka), pomidorem 55 g, polędwica tradycyjna 30 g, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem 180 ml/ herbata z cytryną 180 ml.
II ŚNIADANIE	Ogórek w słupki 50 g, woda.
OBIAD	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowym (seler, śmietana 18%- z mleka) z tartym ciastem (mąka pszenna, jaja) i natką pietruszki 250 ml, gulasz wieprzowy (mąka pszenna) 120g, kasza jęczmienna (jęczmień) 60 g, surówka z marchewki i pora 80 g, kompot owocowy 180 ml.
	Jabłko pieczone z powidłami i sosem śmietanowo-jogurtowym (śmietana 18%- z mleka) jogurt naturalny - z mleka) 180 g, chrupki kukurydziane 6 g.

WTOREK 20.10.2026 r. Energia 955 kcal, Białko 32,1 g, Tłuszcz 35,5 g, Węglowodany 119,7 g

I ŚNIADANIE	Chleb z ziarnem słonecznika (mąka pszenna, żytnia) z masłem (z mleka), jajko na twardo 50g, kielki z lucerny 2 g, kakao z mlekiem 180 ml / herbata z cytryną 180ml.
II ŚNIADANIE	Papryka czerwona 8g, woda.
OBIAD	Włoska zupa Solferino (śmietana 30%- z mleka) z ziemniakami i natką pietruszki 200ml, racuszki (mąka pszenna, jaja, mleko) z jabłkami 150g, sos jogurtowo-śmietanowy (jogurt naturalny-z mleka , śmietana 18%-z mleka) na słodko 13 g, kompot wiśniowy 180ml.
PODWIECZOREK	Koktajl malinowy (jogurt naturalny - z mleka)- wyrób własny 160g, bułka kajzerka z masłem (z mleka) 25g.

ŚRODA 21.10.2026 r. Energia 982 kcal, Białko 38,5 g, Tłuszcz 34,3 g, Węglowodany 124,40 g

I ŚNIADANIE	Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia, sojowa, jęczmienna, sezam) z masłem (z mleka) 30g, kiełbasa wiejska 20g, ogórek kiszony 4g, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem 180ml/ herbata z cytryną 180 ml.
II ŚNIADANIE	Mandarynka 50g, woda.
OBIAD	Zupa grochowa (seler, śmietana 18% - z mleka) z boczkiem, ziemniakami i natką pietruszki 250 ml, makaron penne - pełne ziarno 50 g (mąka pszenna) ze szpinakiem i serem feta (z mleka) 70 g, papryka żółta w słupki 8 g, kompot śliwkowy 180ml.
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 180 g (z mleka) z miodem 5 g, pieczywo chrupkie 8 g, pół banana 40 g.

CZWARTEK 22.10.2026 r. Energia 909 kcal, Białko 38,9 g, Tłuszcz 32,5 g, Węglowodany 108,4 g

I ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 200 g, weka (mąka pszenna) z masłem (z mleka) 30g, dżem morelowy 5 g, rzodkiewka do chrupania 8 g, herbata z cytryną 180 ml.
II ŚNIADANIE	Kalarepka, woda.
OBIAD	Zupa krem z czerwonej soczewicy na wywarze jarzynowym 250ml (seler) z grzankami 8 g (mąka pszenna) i natką pietruszki, kotleciki de volaille (mąka pszenna, jaja, mleko) 80 g - z pieca konwekcyjno-parowego, ziemniaki z koperkiem 200 g, sałata lodowa z rzodkiewką w sosie jogurtowo śmietanowym (jogurt naturalny z mleka , śmietana 18% - z mleka) 50 g, kompot owocowy 180 ml.
PODWIECZOREK	Kisiel truskawkowy z tartym jabłkiem - wyrób własny 220 ml, ser biały (z mleka) w kostkę 20 g, wafle kukurydziane 8 g.

PIĄTEK 23.10.2026 r. Energia 1016 kcal, Białko 44,2 g, Tłuszcz 34,1 g, Węglowodany 125,6 g

I ŚNIADANIE	Chleb mlekuś (mąka pszenna, żytni, mleko) z masłem (z mleka) 30 g, ser żółty (z mleka) 20 g, pomidorki koktajlowe 8 g, szczypiorek 5 g, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem 180 ml /herbata z cytryną 180 ml.
II ŚNIADANIE	Śliwki 40 g, woda.
OBIAD	Zupa krupnik na kurczaku (seler, jęczmień) z ziemniakami i natką pietruszki 250 ml, ryba Miruna grillowana w sosie porowym (śmietana 30 % - z mleka) 180 g, ryż na sypko 50 g, ogórek małosolny 10 g, kompot z czarnej porzeczki 180 ml.
PODWIECZOREK	Bułeczka drożdżowa z marmoladą (jaja, mleko, mąka pszenna) 40 g, napój owsiany 180 ml, brzoskwinie 40 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, bazylija, tymianek, kminek, zioła prowansalskie, papryka słodka, lubczyk, cynamon.

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

Woda do picia dostępna przez cały dzień.

WICEDYREKTOR
Samorządowego Przedszkola Nr 49
mgr Agnieszka Czekał