



JADŁOSPIS

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

PONIEDZIAŁEK 02.11.2026 r. około 952 kcal, Białko 44,2 g, Tłuszcz 34,8 g, Węglowodany 107,4g

I ŚNIADANIE	Chleb okrągły (mąka pszenna, żytnia) z masłem (z mleka) 30g, ryba makrela w pomidorach 30g, ogórek kiszony 3g, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem 180 ml/herbata z cytryną 180ml.
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g, woda.
OBIAD	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym(seler , śmietana 18 %- z mleka) z ziemniakami i natką pietruszki 250ml, łazanki (mąka pszenna, jaja) z mięsem wieprzowym, kapustą i cebulką 280g, papryka czerwona 6 g, kompot owocowy 180ml.
PODWIECZOREK	Zapiekanka-bułka kajzerka (mąka pszenna) z żółtym serem (z mleka), szynką, kukurydzą i ketchupem 100g, herbata owoce leśne 180ml.

WTOREK 03.11.2026 r. około 969 kcal, Białko 31,5 g, Tłuszcz 29,7 g, Węglowodany 135,7 g

I ŚNIADANIE	Chleb chłopski (mąka pszenna, żytnia) z masłem (z mleka), kurczak zapiekany na maśle, pomidory malinowe 55g, kakao z mlekiem 150ml/herbata z cytryną 150ml.
II ŚNIADANIE	Melon 100g, woda.
OBIAD	Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym (seler , śmietana 18% - z mleka) z kaszą jęczmienną (jęczmień) i natką pietruszki 250 ml, pieczone kotleciki z tofu (soja) 70g, ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria z jogurtem naturalny (z mleka) 50g, woda.
PODWIECZOREK	Fantazyjna sałatka owocowa 150g z płatkami owsianymi (owies) 8g i jogurtem naturalnym (z mleka) 10g - wyrób własny.

ŚRODA 04.11.2026 r. około 977 kcal, Białko 36,5 g, Tłuszcz 32,2 g, Węglowodany 126,4 g

I ŚNIADANIE	Chleb kukurydziany (mąka pszenna, sezam, soja) z masłem (z mleka), jajko na twardo 50g, cebulka zielona 2g, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem 180ml/ herbata z cytryną 180ml.
II ŚNIADANIE	Ananas 100g, woda.
OBIAD	Krem z dyni i batatów (śmietana 30%- z mleka) 200ml z groszkiem ptysiovym (mąka pszenna, jaja) 5g, paprykarz z indyka (mąka pszenna) 120g, kasza pęczak (jęczmień) 90g, surówka z czerwonej kapusty 60g, kompot owocowy 180ml.
PODWIECZOREK	Bułeczki drożdżowe z kruszonką (mąka pszenna, mleko, jaja) 40g, mleko owsiane 200ml, gruszki 40g.

CZWARTEK 05.11.2026 r. około 1003 kcal, Białko 40,4 g, Tłuszcz 32,3 g, Węglowodany 129,8 g

I ŚNIADANIE	Chleb Staropolski (mąka pszenna, żytnia, soja, sezam) z masłem (z mleka) 55g, szynka Alpejska 20g, sałata zielona 2g, kakao z mlekiem 180ml/ herbata z cytryną 180ml.
II ŚNIADANIE	Śliwki 30g, woda.
OBIAD	Zupa kapuśniak (seler) z kiełbasą gęłogowską i natką pietruszki 250ml, pierogi z ziemniakami, białym serem i cebulką duszoną (z mleka , mąka pszenna, jaja) 180g - wyrób własny, papryka czerwona w słupki 8g, kompot owocowy 180ml.
PODWIECZOREK	Serniczek z polewą malinową (biały ser - z mleka, jaja , śmietanka 30%- z mleka) 80g, herbata poziomkowa 180ml.

PIĄTEK 06.11.2026 r. około 952 kcal, Białko 38,1 g, Tłuszcz 35,3 g, Węglowodany 111,9 g

I ŚNIADANIE	Bułka tradycyjna (mąka pszenna, żytnia) z masłem (z mleka) 30g, pasta z pieczonego bakłażana 40g, rzodkiewka 2g, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem 180ml/ herbata z cytryną 180ml.
II ŚNIADANIE	Marchewka 20g, woda.
OBIAD	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym (seler , śmietana 18%- z mleka) z lanym ciastem (mąka pszenna, jaja) i natką pietruszki 250ml, ryba Miruna smażona (jaja , mąka pszenna) 75g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem marchewki i jabłka 80g, kompot owocowy 180ml.
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (z mleka) 180g z musem truskawkowym 8g - wyrób własny, pieczywo chrupkie (mąka pszenna) 5g, banan 50g.

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, bazyli, tymianek, kminek, 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 Czekał