



Jadłospis - przedszkole

Weronika Olejnik

okres: 17 listopada 2025 - 21 listopada 2025

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenny i orkiszowy z masłem, sałatą, szynką gotowana i pomidorem, herbata OWOC: banan	I danie: zupa brokułowa z warzywami II danie: spaghetti bolognese, kompot wieloowocowy	Koktajl mleczno-truskawkowy z biszkopciem, Woda z cytryną	Energia: 966 kcal Białko: 38 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany: 153 g
Alergeny:	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, jaja			
WTOREK	Płatki kukurydziane z mlekiem, Chleb pszenny i orkiszowy z masłem, szynka z fileta z kurczaka, rzodkiewka, dżem, herbata owocowa OWOC: gruszka	I danie: zupa pomidorowa z ryżem II danie: nuggetsy z kurczaka, puree ziemniaczane z gotowaną marchewką, kompot wieloowocowy	Kisiel owocowy, herbatniki, herbata	Energia: 1027 kcal Białko: 42 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany: 164 g
Alergeny:	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, soja, jaja			
ŚRODA	Jajecznicza na masetku ze szczypiorkiem, chleb pszenny i orkiszowy z szynką gotowaną, sałatą i rzodkiewką, herbata OWOC: jabłko	I danie: zupa ogórkowa II danie: potrawka z kurczaka z ryżem, surówka z buraczków, kompot wieloowocowy	Croissant z dżemem truskawkowym, woda z cytryną	Energia: 1009 kcal Białko: 39 g Tłuszcze: 33 g Węglowodany: 144 g
Alergeny:	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, soja, jaja			
CZWARTEK	Chleb pszenny lub orkiszowy z masłem, żółtym serem, papryką i zielonym ogórkiem, herbata owocowa OWOC: banan	I danie: rosół II danie: gołąbki bez zawijania zapiekane z mozzarella, ziemniakami i ogórkiem kiszonym, kompot wieloowocowy	ułka z twarożkiem kanapkowym i rzodkiewką, woda z sokiem malinowym	Energia: 1027 kcal Białko: 45 g Tłuszcze: 29 g Węglowodany: 153 g
Alergeny:	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, soja			
PIĄTEK	Chleb pszenny lub orkiszowy z pasztetem drobiowym lub dżemem, kakao OWOC: gruszka	I danie: zupa barszcz czerwony z makaronem II danie: ryba z pieca, ziemniaki, surówka z kapusty koperkowej, kompot wieloowocowy	Mus owocowy, biszkopcy	Energia: 1047 kcal Białko: 44 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 164 g
Alergeny:	gluten, mleko i produkty mleczne, jaja, ryby, seler, soja			

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb pszenny	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	Jaja kurze całe	Chleb orkiszowy	Chleb pszenny
Chleb orkiszowy	Płatki kukurydziane	Masło ekstra	Chleb pszenny	Chleb orkiszowy
Sałata	Chleb orkiszowy	Szczypiorek	Masło ekstra	Pasztet drobiowy
Szynka gotowana plastry	Chleb pszenny	Chleb orkiszowy	Ser żółty	Dżem 100% z owoców truskawka
(Kaufland)	Masło ekstra	Chleb pszenny	Papryka czerwona	(Łowicz)
Pomidor	Dżem 100% z owoców brzoskwinia	Szynka gotowana plastry (Kaufland)	Herbata owocowa	Kakao rozpuszczalne
Masło ekstra	(Łowicz)	Rzodkiewka	Ogórek świeży (długi)	II Śniadanie
Herbata czarna, napar bez cukru	Rzodkiewka	Sałata	II Śniadanie	Gruszka
II Śniadanie	Szynka z fileta z piersi kurczaka (Pikok -	Herbata czarna, napar bez cukru	Obiad	Obiad
Banan	Lidl)	II Śniadanie	Bulion mięsny	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry
Obiad	Herbata owocowa	Jabłko	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	Dorsz, filety pieczone
Brokuły	II Śniadanie	Obiad	Marchew	Olej rzepakowy
Ziemniaki młode	Gruszka	Ziemniaki młode	Pietruszka, korzeń	Ziemniaki młode
Marchew	Obiad	Marchew	Seler korzeniowy	Kapusta biała
Pietruszka, korzeń	Passata - przetarte pomidory	Pietruszka, korzeń	Cebula	Marchew
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Ryż biały	Seler korzeniowy	Makaron dwujajeczny	Buraki
Cebula	Marchew	Ogórek kiszony	Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Masło ekstra
Olej rzepakowy	Pietruszka, korzeń	Mąka pszenna, typ 500	Mięso mielone z kurczaka	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu
Bulion mięsny	Cebula	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	Kapusta biała	Czosnek
Makaron spaghetti	Olej rzepakowy	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	Ryż biały	Makaron dwujajeczny
Mięso mielone z kurczaka	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	Bulion mięsny	Jaja kurze całe	Truskawki
Passata - przetarte pomidory	Seler korzeniowy	Ryż biały	Passata - przetarte pomidory	Wiśnie bez pestek, mrożone
Sól biała	Jaja kurze całe	Buraki, gotowane	Ogórek kiszony	Koper ogrodowy
Truskawki, mrożone	Ziemniaki młode	Olej rzepakowy	Ziemniaki młode	Pietruszka, korzeń
Cukier	Masło ekstra	Truskawki, mrożone	Truskawki, mrożone	Podwieczorek
Wiśnie bez pestek, mrożone	Jabłko	Wiśnie bez pestek, mrożone	Wiśnie bez pestek, mrożone	Mus owocowy 100% (jabłko, banan)
Podwieczorek	Podwieczorek	Cukier	Cukier	(Kubuś)
Truskawki, mrożone	Kisiel owocowy w proszku	Podwieczorek	Podwieczorek	Biszkopty (ciastka)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	Woda	Croissant	Bułka wrocławska	
Biszkopty (ciastka)	Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem 100% z owoców truskawka	Twarożek kanapkowo-sernikowy "Mój	
Woda	Herbatniki (ciastka)	(Łowicz)	ulubiony" (Wieluń)	
Sok z cytryny		Woda	Rzodkiewka	
		Sok z cytryny	Woda	
			Sok z malin 100% (Oleofarm)	
E [kcal]: 966.39 , B [g]: 38.45 , T [g]: 26.11 , W [g]: 153.52	E [kcal]: 1027.4 , B [g]: 42.13 , T [g]: 26.08 , W [g]: 164.6	E [kcal]: 1009.9 , B [g]: 39.8 , T [g]: 33.27 , W [g]: 144.66	E [kcal]: 1027.39 , B [g]: 45.64 , T [g]: 29.61 , W [g]: 152.03	E [kcal]: 1047 , B [g]: 43.99 , T [g]: 26.97 , W [g]: 164.12

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Waga [g]: 177g | E [kcal]: 261.8kcal | B [g]: 10.95g | T [g]: 10.12g | W [g]: 34.01g

Chleb pszenny	35g (1 kromka)	Chleb pszenny i orkiszowy z masłem, sałatą, szynką gotowaną i pomidorem, herbata
Chleb orkiszowy	30g (1 kromka)	
Sałata	10g	
Szynka gotowana plastry (Kaufland)	30g	
Pomidor	60g	
Masło ekstra	10g	
Herbata czarna, napar bez cukru	2g (gramy)	

II Śniadanie

Waga [g]: 130g | E [kcal]: 126kcal | B [g]: 1.3g | T [g]: 0.39g | W [g]: 30.6g

Banan	130g (1 sztuka)	Owoc: banan
-------	-----------------	-------------

Obiad

Waga [g]: 732g | E [kcal]: 441.99kcal | B [g]: 19.73g | T [g]: 12.59g | W [g]: 67.02g

Brokuły	70g	I danie: zupa brokułowa z warzywami
Ziemniaki młode	50g	II danie: spaghetti bolognese, kompot wieloowocowy
Marchew	45g	Alergeny: GLUTEN, SELER, MLEKO I PRODUKTY MLECZNE
Pietruszka, korzeń	15g	
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g (1 szczypta)	
Cebula	20g	
Olej rzepakowy	5g (1 łyżeczka)	
Bulion mięsny	250g	
Makaron spaghetti	35g	
Mięso mielone z kurczaka	55g	
Passata - przetarte pomidory	60g	
Sól biała	1g (1 szczypta)	
Truskawki, mrożone	60g	
Cukier	5g	
Wiśnie bez pestek, mrożone	60g	

Podwieczorek

Waga [g]: 443g | E [kcal]: 136.6kcal | B [g]: 6.47g | T [g]: 3.01g | W [g]: 21.89g

Truskawki, mrożone	80g	Koktajl mleczno-truskawkowy z biszkopciem, Woda z cytryną
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	150g	
Biszkopcy (ciastka)	10g (2 sztuki)	
Woda	200g	
Sok z cytryny	3g (1 łyżeczka)	

Śniadanie

Waga [g]: 394g | E [kcal]: 492.5kcal | B [g]: 20.62g | T [g]: 12.53g | W [g]: 77.36g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki kukurydziane	30g (1 szklanka)
Chleb orkiszowy	30g (1 kromka)
Chleb pszenny	35g (1 kromka)
Masło ekstra	7g (1 łyżeczka)
Dżem 100% z owoców brzoskwinia (Łowicz)	30g (1 łyżka)
Rzodkiewka	30g
Szynka z fileta z piersi kurczaka (Pikok - Lidl)	30g
Herbata owocowa	2g (gramy)

Płatki kukurydziane z mlekiem,
Chleb pszenny i orkiszowy z masłem, szynka z fileta z kurczaka, rzodkiewka, dżem,
herbata owocowa

II Śniadanie

Waga [g]: 135g | E [kcal]: 78.3kcal | B [g]: 0.81g | T [g]: 0.27g | W [g]: 19.4g

Gruszka	135g (1 sztuka)
---------	-----------------

Owoc: gruszka

Obiad

Waga [g]: 409g | E [kcal]: 371.5kcal | B [g]: 19.97g | T [g]: 12.18g | W [g]: 49.64g

Passata - przetarte pomidory	70g
Ryż biały	20g
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	10g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	5g (1 łyżeczka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60g
Seler korzeniowy	10g
Jaja kurze całe	14g (1/4 sztuki)
Ziemniaki młode	80g
Masło ekstra	5g
Jabłko	60g

I danie: zupa pomidorowa z ryżem

II danie: nuggetsy z kurczaka, puree ziemniaczane z gotowaną marchewką,
kompot wieloowocowy

Alergeny: GLUTEN, SELER, MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Podwieczorek

Waga [g]: 174g | E [kcal]: 85.1kcal | B [g]: 0.73g | T [g]: 1.1g | W [g]: 18.2g

Kisiel owocowy w proszku	12g
Woda	150g
Herbata czarna, napar bez cukru	2g (gramy)
Herbatniki (ciastka)	10g (2 sztuki)

Kisiel owocowy, herbatniki, herbata

Śniadanie

Waga [g]: 194g | E [kcal]: 321.5kcal | B [g]: 16.13g | T [g]: 14.87g | W [g]: 33.09g

Jaja kurze całe	50g	Jajecznica na maselku ze szczypiorkiem, chleb pszenny i orkiszowy z szynką gotowaną, sałatą i rzodkiewką, herbata
Masło ekstra	10g	
Szczypiorek	3g (1 łyżeczka)	
Chleb orkiszowy	30g (1 kromka)	
Chleb pszenny	35g (1 kromka)	
Szynka gotowana plastry (Kaufland)	24g (2 plastry)	
Rzodkiewka	30g	
Sałata	10g	
Herbata czarna, napar bez cukru	2g (gramy)	

II Śniadanie

Waga [g]: 210g | E [kcal]: 105kcal | B [g]: 0.84g | T [g]: 0.84g | W [g]: 25.4g

Jabłko	210g (1 sztuka duża)	Owoc: jabłko
--------	----------------------	--------------

Obiad

Waga [g]: 475g | E [kcal]: 322.7kcal | B [g]: 18.44g | T [g]: 6.97g | W [g]: 49.88g

Ziemniaki młode	50g	I danie: zupa ogórkowa II danie: potrawka z kurczaka z ryżem, surówka z buraczków, kompot wieloowocowy
Marchew	55g	
Pietruszka, korzeń	10g	Alergeny: GLUTEN, SELER, MLEKO I PRODUKTY MLECZNE
Seler korzeniowy	5g	
Ogórek kiszony	25g	
Mąka pszenna, typ 500	5g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	10g	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60g	
Bulion mięsny	80g	
Ryż biały	15g	
Buraki, gotowane	50g	
Olej rzepakowy	5g	
Truskawki, mrożone	50g	
Wiśnie bez pestek, mrożone	50g	
Cukier	5g	

Podwieczorek

Waga [g]: 293g | E [kcal]: 260.7kcal | B [g]: 4.39g | T [g]: 10.59g | W [g]: 36.29g

Croissant	50g	Croissant z dżemem truskawkowym, woda z cytryną
Dżem 100% z owoców truskawka (Łowicz)	40g	
Woda	200g	
Sok z cytryny	3g (1 łyżeczka)	

Śniadanie

Waga [g]: 152g | E [kcal]: 302.8kcal | B [g]: 14.27g | T [g]: 13.51g | W [g]: 33.05g

Chleb orkiszowy	30g (1 kromka)	Chleb pszenny lub orkiszowy z masłem, żółtym serem, papryką i zielonym ogórkiem, herbata owocowa
Chleb pszenny	35g (1 kromka)	
Masło ekstra	5g	
Ser żółty	30g	
Papryka czerwona	30g	
Herbata owocowa	2g (gramy)	
Ogórek świeży (długi)	20g	

II Śniadanie

Waga [g]: 130g | E [kcal]: 126kcal | B [g]: 1.3g | T [g]: 0.39g | W [g]: 30.6g

Banan	130g (1 sztuka)	Owoc: banan
-------	-----------------	-------------

Obiad

Waga [g]: 651g | E [kcal]: 451.69kcal | B [g]: 26.29g | T [g]: 9.16g | W [g]: 69.69g

Bulion mięsny	200g	I danie: rosół
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	30g	II danie: gołąbki bez zawijania zapiekane z mozzarella, ziemniakami i ogórkiem kiszonym, kompot wieloowocowy
Marchew	30g	
Pietruszka, korzeń	10g	Alergeny: GLUTEN, SELER, MLEKO I PRODUKTY MLECZNE, JAJA
Seler korzeniowy	5g	
Cebula	5g	
Makaron dwujajeczny	20g	
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g (1 szczypta)	
Mięso mielone z kurczaka	60g	
Kapusta biała	35g	
Ryż biały	25g	
Jaja kurze całe	10g	
Passata - przetarte pomidory	30g	
Ogórek kiszony	25g	
Ziemniaki młode	60g	
Truskawki, mrożone	50g	
Wiśnie bez pestek, mrożone	50g	
Cukier	5g	

Podwieczorek

Waga [g]: 270g | E [kcal]: 146.9kcal | B [g]: 3.78g | T [g]: 6.55g | W [g]: 18.69g

Bułka wrocławska	30g	Bułka z twarożkiem kanapkowym i rzodkiewką, woda z sokiem malinowym
Twarożek kanapkowo-sernikowy "Mój ulubiony" (Wieluń)	20g	
Rzodkiewka	15g (1 sztuka)	
Woda	200g	
Sok z malin 100% (Oleofarm)	5g	

Śniadanie

Waga [g]: 135g | E [kcal]: 290.2kcal | B [g]: 9.89g | T [g]: 5.71g | W [g]: 51.1g

Chleb pszenny	35g (1 kromka)	Chleb pszenny lub orkiszowy z pasztetem drobiowym lub dżemem, kakao
Chleb orkiszowy	30g (1 kromka)	
Pasztet drobiowy	30g	
Dżem 100% z owoców truskawka (Łowicz)	30g	
Kakao rozpuszczalne	10g	

II Śniadanie

Waga [g]: 135g | E [kcal]: 78.3kcal | B [g]: 0.81g | T [g]: 0.27g | W [g]: 19.4g

Gruszka	135g (1 sztuka)	Owoc: gruszka
---------	-----------------	---------------

Obiad

Waga [g]: 827g | E [kcal]: 585.7kcal | B [g]: 32.09g | T [g]: 20.21g | W [g]: 74.32g

Bulion mięsny	200g	I danie: zupa barszcz czerwony z makaronem
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	30g	II danie: ryba z pieca, ziemniaki, surówka z kapusty koperkowej, kompot
Dorsz, filety pieczone	60g	wielooowocowy
Olej rzepakowy	5g	Alergeny: GLUTEN, RYBY, MLEKO, SELER, JAJA
Ziemniaki młode	100g	
Kapusta biała	100g	
Marchew	50g	
Buraki	100g	
Masło ekstra	15g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	10g	
Czosnek	3g (1/2 ząbka)	
Makaron dwujajeczny	30g	
Truskawki	50g	
Wiśnie bez pestek, mrożone	50g	
Koper ogrodowy	4g (1 łyżeczka)	
Pietruszka, korzeń	20g	

Podwieczorek

Waga [g]: 110g | E [kcal]: 92.8kcal | B [g]: 1.2g | T [g]: 0.78g | W [g]: 19.3g

Mus owocowy 100% (jabłko, banan) (Kubuś)	100g (1 opakowanie)	Mus owocowy, biszkopty
Biszkopty (ciastka)	10g (2 sztuki)	

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień	Produkt	Ilość	Dzień
Pieczynwo			Warzywa		
Bułka wrocławska	30g	4	Brokuły	70g	1
Chleb orkiszowy	150g (5 kromek)	1, 2, 3, 4, 5	Buraki	100g	5
Chleb pszenny	175g (5 kromek)	1, 2, 3, 4, 5	Buraki, gotowane	50g	3
Croissant	50g	3	Cebula	30g	1, 2, 4
Inne			Czosnek	3g (1/2 ząbka)	5
Szynka gotowana plastry (Kaufland)	54g (2 plastry + 30g)	1, 3	Kapusta biała	135g	4, 5
Szynka z fileta z piersi kurczaka (Pikok - Lidl)	30g	2	Marchew	250g	1, 2, 3, 4, 5
Nabiał i produkty jajeczne			Ogórek kiszony	50g	3, 4
Jaja kurze całe	74g (1/4 sztuki + 60g)	2, 3, 4	Ogórek świeży (długi)	20g	4
Masło ekstra	52g (1 łyżeczka + 45g)	1, 2, 3, 4, 5	Papryka czerwona	30g	4
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	150g	1	Passata - przetarte pomidory	160g	1, 2, 4
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	220g	2, 3, 5	Pietruszka, korzeń	65g	1, 2, 3, 4, 5
Ser żółty	30g	4	Pietruszka, liście (natka pietruszki)	2g (2 szczypty)	1, 4
Twarożek kanapkowo-sernikowy "Mój ulubiony" (Wieluń)	20g	4	Pomidor	60g	1
Napoje			Rzodkiewka	75g (1 sztuka + 60g)	2, 3, 4
Herbata czarna, napar bez cukru	6g	1, 2, 3	Salata	20g	1, 3
Herbata owocowa	4g	2, 4	Seler korzeniowy	20g	2, 3, 4
Woda	750g	1, 2, 3, 4	Szczypiorek	3g (1 łyżeczka)	3
Tłuszcze i oleje			Ziemniaki młode	340g	1, 2, 3, 4, 5
Olej rzepakowy	20g (2 łyżeczki + 10g)	1, 2, 3, 5	Owoce i soki owocowe		
Zupy i sosy			Banan	260g (2 sztuki)	1, 4
Bulion mięsny	730g	1, 3, 4, 5	Gruszka	270g (2 sztuki)	2, 5
Makarony, ryże i ziarna zbóż			Jabłko	270g (1 sztuka duża + 60g)	2, 3
Makaron dwujajeczny	50g	4, 5	Mus owocowy 100% (jabłko, banan) (Kubuś)	100g (1 opakowanie)	5
Makaron spaghetti	35g	1	Sok z cytryny	6g (2 łyżeczki)	1, 3
Mąka pszenna, typ 500	5g	3	Sok z malin 100% (Oleofarm)	5g	4
Ryż biały	60g	2, 3, 4	Truskawki	50g	5
Produkty drobiowe			Truskawki, mrożone	240g	1, 3, 4
Mięso mielone z kurczaka	115g	1, 4	Wiśnie bez pestek, mrożone	210g	1, 3, 4, 5
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	180g	2, 3, 4, 5			
Paszet drobiowy	30g	5			
Przyprawy i zioła					
Koper ogrodowy	4g (1 łyżeczka)	5			
Sól biała	1g (1 szczypta)	1			



Produkt	Ilość	Dzień
Słodycze i desery		
Biskopity (ciastka)	20g (4 sztuki)	1, 5
Cukier	15g	1, 3, 4
Dżem 100% z owoców brzoskwinia (Łowicz)	30g (1 łyżka)	2
Dżem 100% z owoców truskawka (Łowicz)	70g	3, 5
Herbatniki (ciastka)	10g (2 sztuki)	2
Kakao rozpuszczalne	10g	5
Kisiel owocowy w proszku	12g	2



Produkt	Ilość	Dzień
Płatki śniadaniowe		
Płatki kukurydziane	30g (1 szklanka)	2
Ryby i owoce morza		
Dorsz, filety pieczone	60g	5