

Jadłospis dekadowy **na 10 dni** dla Przedszkola Integracyjnego nr 247 (ok 80 dzieci, wiek 3-6 lat, 3 posiłki dziennie, stawka 16 zł).

Gramatury podano **na 1 dziecko**.

| Dzień             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                               | Alergeny                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                     | Alergeny                                         | Podwieczorek                                                                                    | Alergeny                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>05/10/2026</b> | Pieczywo mieszane 60 g, masło 5 g, twarożek śmietankowy 20 g, kiełbasa żywiecka 20 g, pomidor 20 g, ogórek 20 g, jabłko 20g, herbata 100 ml, mleko 150g, płatki kukurydziane 20g, woda.                                 | Gluten, Mleko i jego produkty,              | Zupa kapuśniak na włoszczyźnie 250 ml, koper, Pesto z bazylii i szpinaku z nasionami słonecznika 60 g, makaron Tagiatelle 80 g, ogórek kiszony 20 g, kompot wieloowocowy 200 ml , woda.                   | Gluten, Mleko i jego produkty, jaja seler,       | Budyń śmietankowy 150g, jabłko 20g, orzechy mieszanka 10g, Woda.                                | Mleko i produkty mleczne,      |
| <b>06/10/2026</b> | Pieczywo mieszane 60g, masło 5g, ser żółty 20 g, pasta marchewkowa 20 g, papryka 20 g, ogórek 20 g, arbuz 20g, herbata 100ml, mleko 100 g, woda.                                                                        | Gluten, mleko i jego produkty, jaja         | Barszcz czerwony na włoszczyźnie 250 ml, natka, Pałeczki z kurczaka pieczone z dodatkiem majeranku i ziół 150g, ziemniaki 120 g, sałata ze śmietaną 20g, lemoniada z miodem i cytryną w plastrach , woda. | Gluten, Mleko i jego produkty, jaja seler, miód. | Ryż 80g, mus truskawkowy na jogurcie 70g,                                                       | Gluten, Mleko i jego przetwory |
| <b>07/10/2026</b> | Pieczywo mieszane 60g, masło 5g, szynka wiejska 20 g, ser mozzarella w plastrach 20 g, ogórek kiszony 20 g, rzodkiewka 20 g, śliwki 20g, herbata 100ml, mleko owsiane 100g, woda.                                       | Gluten, Mleko i jego produkty,              | Zupa z Soczewicy czerwonej na włoszczyźnie 250 ml, koper, Tofu w sosie śmietanowym z pomidorami suszonymi, kasza jęczmienna 120g, surówka z marchwi i jabłka 80g, mięta 200ml, woda.                      | Gluten, Mleko i jego produkty, jaja, seler,      | Zapiekanka z pieca: Grahamka 80g, masło, ser żółty 5g, ketchup 2g, nasiona czarnuszki 2g, woda. | Gluten, Mleko i jego przetwory |
| <b>08/10/2026</b> | Pieczywo mieszane 60g, masło 5g, Gomasio – posypka z nasion prażonych : sezam, siemię, słonecznik, 10 g, jajko w plastrach 20 g, majonez 2g, marchewka 20 g, ogórek 20 g, sałata 10g, herbata 100ml, mleko 100ml, woda. | Gluten, Mleko i jego produkty, sezam, jaja, | Zupa z zielonego groszku na włoszczyźnie 250 ml, koper, Ryba Miruna filet smażony 80 g, ryż 120 g, surówka z kiszonej kapusty z marchewką 80 g, Kompot wieloowocowy 200ml, woda.                          | Gluten, Mleko i jego produkty, seler, jaja,      | Kasza jaglana z musem z mango na jogurcie naturalnym 200 ml.                                    | Mleko i jego przetwory         |

Codziennie: JABŁKA dostępne w ciągu dnia, zupy na wywarach z warzyw oprócz rosółu, woda dostępna do każdego posiłku. Pieczywo mieszane- chleby: Pszenno -żytni biały, Graham z siemieniem, słonecznikiem, pytlowy z żurawiną, razowy z dynią. Jadłospis opracowany zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026r.

Jadłospis dekadowy **na 10 dni** dla Przedszkola Integracyjnego nr 247 (ok 80 dzieci, wiek 3-6 lat, 3 posiłki dziennie, stawka 16 zł).

Gramatury podano **na 1 dziecko**.

|                   |                                                                                                                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                                                      |                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>09/10/2026</b> | Pieczyno mieszane 60g, masło 5g, pasta z fasoli 20 g, twarożek ze szczypiorkiem 20 g, papryka 20 g, pomidor 20 g, melon 20g, herbata 200ml, płatki owsiane na mleku 150ml, woda.  | Gluten, Mleko i jego produkty,             | Zupa pomidorowa z makaronem literki na włoszczyźnie 250ml, natka.<br>Jajko 65g, w sosie koperkowym 80g, kasza gryczana jasna 120g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 80g, Woda z dodatkiem pomarańczy w plastrach. | Gluten, Mleko i jego produkty, ryba, jaja, | Bułka pszenna 60g, masło 5g, Filet z kurczaka 20g, rzodkiewka 20g. Kawa Inka 150ml.  | Mleko i produkty mleczne, gluten. |
| <b>12/10/2026</b> | Pieczyno mieszane 60g, masło 5g, szynka wiejska, 20 g, twarożek ze szczypiorkiem 20 g, ogórek 20 g, rzodkiewka 20 g, arbuz 20g, herbata 100ml, mleko 100ml, 20g, woda.            | Gluten, Mleko i jego produkty,             | Krem z kalafiora na włoszczyźnie 250 ml, natka, nasiona słonecznika 5g. Pierogi ruskie 150g, cebulka zasmażana 5g. surówka z pomidora i natki pietruszki 80g, lemoniada z miodem i cytryną 200ml, woda.                   | Gluten, Mleko i jego produkty, jaja,       | Smufii bananowe na mleku kokosowym i jogurcie naturalnym 200 g, żurawina suszona 5g. | Mleko i jego produkty,            |
| <b>13/10/2026</b> | Pieczyno mieszane 60g, masło 5g, serek śmietankowy 20 g, pasta z groszku 20 g, papryka 20 g, ogórek kiszony 20 g, jabłko 20g, herbata 100ml, kakao 100ml, woda.                   | Gluten, Mleko i jego produkty, kakao,      | Zupa grochowa na włoszczyźnie 250 ml, koper, Szynce z Indyka 80 g, ziemniaki 120 g, marchewka mini na parze 80 g, kompot wielowocowy 200ml, woda.                                                                         | Gluten, Mleko i jego produkty, jaja,       | Grahamka 50g, masło 5g, ser żółty 20 g, kalarepka w cząstkach 10g., melisa.          | Gluten, Mleko i jego produkty,    |
| <b>14/10/2026</b> | Pieczyno mieszane 60g, masło 5g, jajko 20 g, majonez 5g, pasta z Tuńczyka 20 g, pomidor 20 g, szczypiorek 10 g, winogrona 20g, herbata 100ml, płatki ryżowe na mleku 120ml, woda. | Gluten, Mleko i jego produkty, jaja, ryba, | Zupa krem z cukinii 200 ml na włoszczyźnie, natka, Spaghetti z sosem bolońskim z dodatkiem soczewicy 300g, ogórek kiszony 20g, sok z pomarańczy 200ml, woda.                                                              | Gluten, Mleko i jego produkty, jaja,       | Jogurt naturalny 150g, owoce: maliny, borówki 40g, wafle kukurydziane 5g.            | Gluten, Mleko i jego produkty,    |

Codziennie: JABŁKA dostępne w ciągu dnia, zupy na wywarach z warzyw oprócz rosółu, woda dostępna do każdego posiłku. Pieczywo mieszane- chleby: Pszenno -żytni biały, Graham z siemieniem, słonecznikiem, pytlowy z żurawiną, razowy z dynią. Jadłospis opracowany zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026r.

Jadłospis dekadowy **na 10 dni** dla Przedszkola Integracyjnego nr 247 (ok 80 dzieci, wiek 3-6 lat, 3 posiłki dziennie, stawka 16 zł).

Gramatury podano **na 1 dziecko**.

|                   |                                                                                                                                                                        |                                             |                                                                                                                                                                                     |                                                 |                                                                                                                               |                                             |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>15/10/2026</b> | Pieczywo mieszane 60g, masło 5g, pasta jajeczna 20 g, kiełbasa żywiecka 20 g, ogórek 20 g, rzodkiewka 20g, śliwki 20g, herbata 100ml, mleko 100ml, woda,               | Gluten,<br>Mleko i jego produkty,<br>jajko, | Rosół na kurczaku zagrodowym z makaronem 200 ml, koper,<br>Potrawka z kurczaka 120g, ryż 80, bukiet warzyw na parze 80g, Woda z dodatkiem cytryny i świeżej mięty.                  | Gluten,<br>Mleko i jego produkty,<br>jaja,      | Ciasto własnego wypieku 100 g, kakao 200ml., marchewka w słupkach 20g.                                                        | Gluten,<br>Mleko i jego produkty,<br>kakao. |
| <b>16/10/2026</b> | Pieczywo mieszane 60g, masło 5g, ser żółty 20 g, pasta z soczewicy 20g, papryka 20 g, sałata 10 g, kalarepka w słupkach 10g, herbata 100ml, mleko owsiane 100ml, woda. | Gluten,<br>Mleko i jego produkty,           | Zupa krem z białych warzyw na włoszczyźnie 250 ml, Ryba Miruna 80g – po grecku z warzywami i cebulką 50g, kasza bulgur 120 g, ogórek kiszony 20 g, Kompot wieloowocowy 200ml, woda. | Gluten,<br>Mleko i jego produkty,<br>jaja, ryba | Pudding z nasion CHIA 2,5g na jogurcie naturalnym 150g z dodatkiem: rodzynki 10g, żurawina 10g jabłko, banan w cząstkach 20g. | Mleko i jego produkty,                      |

Codziennie: JABŁKA dostępne w ciągu dnia, zupy na wywarach z warzyw oprócz rosółu, woda dostępna do każdego posiłku. Pieczywo mieszane- chleby: Pszenno -żytni biały, Graham z siemieniem, słonecznikiem, pytlowy z żurawiną, razowy z dynią. Jadłospis opracowany zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026r.