Jadłospis tygodniowy z gramaturami

23.11.2026 – 27.11.2026
gramatury na 1 porcję

	Poniedziałek 23.11.2026	Wtorek 24.11.2026	Środa 25.11.2026	Czwartek 26.11.2026	Piątek 27.11.2026
Śniadanie kl. 0	Chleb pszenny 40 g masło 2 g schab pieczony 20 g mix warzyw 50 g herbata z cytryną 100 ml kawa inka na mleku 150 ml **≈ 224 kcal** Alergeny: **1, 6**	Bułka wieloziarnista 40 g masło 2 g twarożek ze szczypiorkiem 60 g rzodkiewka 30 g płatki kukurydziane 20 g mleko 150 ml herbata owocowa 100 ml **≈ 382 kcal** Alergeny: **1, 6**	Chleb wiejski 40 g serek kanapkowy 20 g pomidor, papryka 50 g herbata malinowa z miodem 100 ml zupa mleczna z makaronem 150 ml **≈ 295 kcal** Alergeny: **1, 2, 6**	Chleb razowy 40 g masło 2 g parówka drobiowa (½ szt.) 25 g pomidor, ogórek kwaszony 50 g kakao 150 ml herbata z cytryną 100 ml **≈ 284 kcal** Alergeny: **1, 6, 10**	Chleb orkiszowy 40 g masło 2 g jajecznica (½ jajka) 30 g pomidorki 40 g herbata z cytryną i miodem 100 ml kakao 150 ml **≈ 294 kcal** Alergeny: **1, 2, 6**
II śniadanie kl. 0	Chrupki kukurydziane 15 g słupki marchewki 50 g **≈ 74 kcal** Alergeny: **1**	Pomarańcza 100 g **≈ 47 kcal**	Kiwi 80 g **≈ 48 kcal**	Owsianka z owocami 150 g **≈ 142 kcal** Alergeny: **1, 6**	Talerzyk owocowy 100 g **≈ 52 kcal**
Obiad wszystkie klasy	Barszcz ukraiński zabielany *na wywarze mięsnym* 250 ml Makaron ze szpinakiem i serem feta 250 g herbata z cytryną i miodem 200 ml **≈ 496 kcal** Alergeny: **1, 2, 6, 8**	Zupa ogórkowa *na wywarze warzywnym* 250 ml Filet z kurczaka 100 g ziemniaki puree z koperkiem 150 g marchewki mini 80 g kompot owocowy 200 ml **≈ 454 kcal** Alergeny: **1, 2, 6, 8**	Pomidorowa z ryżem 250 ml *na wywarze mięsnym* Kotlet z ciecierzycy 80 g kasza bulgur 40 g* mizeria z jogurtem greckim 80 g kompot owocowy 200 ml **≈ 501 kcal** Alergeny: **1, 6, 8**	Krem z cukinii z pestkami dyni *na wywarze warzywnym* 250 ml Kluski śląskie 100 g gulasz wieprzowy 80 g modra kapusta 80 g woda z pomarańczą i cytryną 200 ml **≈ 485 kcal** Alergeny: **1, 2, 8**	Zupa brokułowa zabielana *na wywarze mięsnym* 250 ml Kotlet rybny 90 g ziemniaki puree z koperkiem 150 g surówka z białej kapusty 80 g kompot owocowy 200 ml **≈ 471 kcal** Alergeny: **1, 2, 3, 6, 8**
Podwieczorek wszystkie klasy	Mandarynka 100 g **≈ 53 kcal**	Jogurt skyr naturalny 150 g banan 80 g **≈ 172 kcal** Alergeny: **6**	Banan 80 g **≈ 78 kcal**	Gruszka 100 g **≈ 57 kcal**	Pomarańcza 70 g jogurt naturalny 150 g **≈ 123 kcal** Alergeny: **6**

Mięso, ryba, ziemniaki — masa netto surowca; * kasza — masa przed ugotowaniem; zupy, napoje, dania mączne, surówki — porcja gotowa. Śniadanie i II śniadanie — oddział przedszkolny (kl. 0).

Kaloryczność orientacyjna, wyliczona z przeciętnych wartości odżywczych produktów. Dzieci mają nieograniczony dostęp do niegazowanej wody mineralnej. Napoje przygotowywane na miejscu zawierają nie więcej niż 5 g cukrów dodanych (w tym miodu) w 250 ml. Dla dzieci niespożywających produktów odzwierzęcych przygotowywana jest alternatywna potrawa roślinna, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych. Intendent zastrzega sobie prawo do modyfikacji jadłospisu.

Alergeny:

1 – gluten
2 – jaja
3 – ryby
4 – orzeszki ziemne
5 – soja
6 – mleko
7 – orzechy
8 – seler
9 – skorupiaki
10 – gorczyca
11 – sezam
12 – dwutlenek siarki
13 – łubin
14 – mięczaki

Kaloryczność posiłków (kcal) — 23.11–27.11.2026

Dzień	Śniadanie kl. 0	II śniadanie kl. 0	Obiad	Podwieczorek	Razem kl. 0	Obiad + podwieczorek kl. I–VIII
Poniedziałek	224	74	496	53	**847**	**550**
Wtorek	382	47	454	172	**1056**	**626**
Środa	295	48	501	78	**921**	**578**
Czwartek	284	142	485	57	**969**	**542**
Piątek	294	52	471	123	**939**	**593**
Średnio	**296**	**73**	**481**	**97**	**946**	**578**

Porównanie z normą (średnio w tygodniu)

Grupa	Norma dobowa (kcal)	Dostarczane (kcal)	Cel (kcal)	% celu	% normy dobowej
Kl. 0 (6 lat) — wszystkie posiłki	1365	946	955–1023	**99%**	69%
Kl. I–III (7–9 lat) — obiad + podwieczorek	1537	578	615	**94%**	38%
Kl. IV–VI (10–12 lat) — obiad + podwieczorek	2002	578	800	**72%**	29%
Kl. VII–VIII (13–14 lat) — obiad + podwieczorek	2308	578	923	**63%**	25%
Kl. I–VIII — norma średnioważona	1838	578	735	**79%**	31%

Cel: kl. 0 — 70–75% normy dobowej (wszystkie posiłki); kl. I–VIII — obiad dwudaniowy 30% + podwieczorek ok. 10% normy dla wieku. Ocena w ujęciu dekadowym. Udział energii: kl. 0 — białko 18%, tłuszcz 26%, węglowodany 56%; obiad + podwieczorek — białko 19%, tłuszcz 26%, węglowodany 56% (zalecane 10–20 / 30–40 / 45–65%). Wartości orientacyjne, z przeciętnych wartości odżywczych produktów.