

JADŁOSPIS

Część 1. Szkoły podstawowe

I DEKADA

1.obiad (450 do 500kcal)

- zupa kalafiorowa
- klops mielony
- ziemniaki
- surówka z marchewki

Surowiec	Masa (g)
zupa kalafiorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
klops mielony	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z marchewki	100
SUMA	około 500

2.obiad (450 do 500kcal)

- zupa pomidorowa z makaronem
- kotlet drobiowy
- ziemniaki z wody
- surówka z kapusty pekińskiej

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
kotlet drobiowy	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z kapusty pekińskiej	100
SUMA	około 500

3.obiad (450 do 500kcal)

- zupa ziemniaczana
- ryba smażona (filet)
- ziemniaki
- surówka z kiszanej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa ziemniaczana	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
ryba smażona (filet)	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z kiszanej kapusty	100
SUMA	około 500

4.obiad (450 do 500kcal)

- krupnik
- gulasz wieprzowy
- kasza
- buraczki

Surowiec	Masa (g)
krupnik	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
gulasz wieprzowy	80 do 100
kasza	200
buraczki	100
SUMA	około 500

5.obiad (450 do 500kcal)

- zupa jarzynowa
- mizeria
- ziemniaki
- jajko sadzone

Surowiec	Masa (g)
zupa jarzynowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 250)
mizeria	100 do 125
ziemniaki	200
jajko sadzone	1 sztuka
SUMA	około 500

6.obiad (450 do 500kcal)

- zupa pomidorowa
- paluszki rybne
- ziemniaki
- surówka z pekińskiej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
paluszki rybne	80 do 100
ziemniaki	200
surówka pekińskiej kapusty	100
SUMA	około 500

7.obiad (450 do 500kcal)

- zupa pieczarkowa
- udko z kurczaka
- ziemniaki
- surówka z jabłka i marchewki

Surowiec	Masa (g)
zupa pieczarkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
udko z kurczaka	1 sztuka
ziemniaki	200
surówka z jabłka i marchewki	100
SUMA	około 500

8.obiad (450 do 500kcal)

- zupa jarzynowa
- fasolka po bretońsku
- ziemniaki
- kompot

Surowiec	Masa (g)
zupa jarzynowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
fasolka po bretońsku	80 do 100
ziemniaki	200
kompot	200
SUMA	około 500

9.obiad (450 do 500kcal)

- zupa owocowa
- gołąbki w sosie pomidorowym
- ziemniaki

Surowiec	Masa (g)
zupa owocowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 stycznia do 31 grudnia 2025 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.18.2024

gołąbki w sosie pomidorowym	80 do 100
ziemniaki	200
SUMA	około 500

10.obiad (około 450 do 500kcal)

- barszcz ukraiński
- pierogi leniwe
- kompot

Surowiec	Masa (g)
barszcz ukraiński	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
pierogi leniwe	270
kompot	200
SUMA	około 500

II DEKADA

1.obiad (około 450 do 500kcal)

- krupnik
- spaghetti z sosem bolońskim
- kompot

Surowiec	Masa (g)
krupnik	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
spaghetti z sosem bolońskim	250 do 300
kompot	200
SUMA	około 500

2.obiad (około 450 do 500kcal)

- zupa kalafiorowa
- zrazy mielone
- ziemniaki
- sałatka z ogórka kiszzonego

Surowiec	Masa (g)
zupa kalafiorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
zrazy mielone	80 do 100
ziemniaki	200
sałatka z ogórka kiszzonego	100
SUMA	około 500

3.obiad (około 450 do 500kcal)

- zupa pomidorowa (na mięsie)
- makaron z serem i cukrem
- kompot

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
makaron z serem i cukrem	250 do 300
kompot	200
SUMA	około 500

4.obiad (około 450 do 500kcal)

- zupa ogórkowa
- kotlet de Volaille
- ziemniaki
- surówka z marchewki i jabłka

Surowiec	Masa (g)
zupa ogórkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 stycznia do 31 grudnia 2025 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.18.2024

kotlet de Volaille	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z marchewki i jabłka	100
SUMA	około 500

5.obiad (około 450 do 500kcal)

- zupa ziemniaczana
- ryba smażona
- ziemniaki
- surówka z kiszonej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa ziemniaczana	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
ryba smażona	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z kiszonej kapusty	100
SUMA	około 500

6.obiad (około 450 do 500kcal)

- kapuśniak
- kopytka z ziemniaków z cukrem lub śmietaną
- kompot

Surowiec	Masa (g)
kapuśniak	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
Kopytka z ziemniaków z cukrem lub śmietaną	300
kompot	200
SUMA	około 500

7.obiad (około 450 do 500kcal)

- zupa pomidorowa z ryżem
- klipsiki w białym sosie koperkowym
- ziemniaki
- surówka z marchewki

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa z ryżem	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
klipsiki w białym sosie koperkowym	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z marchewki	100
SUMA	około 500

8.obiad (około 450 do 500kcal)

- zupa ogórkowa
- bitki ze schabu
- ziemniaki
- surówka z białej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa ogórkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
bitki ze schabu	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z białej kapusty	100
SUMA	około 500

9.obiad (około 450 do 500kcal)

- rosół z makaronem
- kotlet drobiowy
- ziemniaki
- surówka

Surowiec	Masa (g)
rosół z makaronem	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
kotlet drobiowy	80 do 100
ziemniaki	200
surówka	100
SUMA	około 500

10.obiad (około 450 do 500kcal)

- zupa kalafiorowa
- ryba smażona
- ziemniaki
- surówka z kiszzonej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa kalafiorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
ryba smażona	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z kiszzonej kapusty	100
SUMA	około 500

III DEKADA

1.obiad (około 450 do 500kcal)

- zupa jarzynowa (na mięsie)
- mizeria
- ziemniaki
- jajko sadzone

Surowiec	Masa (g)
zupa jarzynowa (na mięsie)	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
mizeria	125
ziemniaki	200
jajko sadzone	1 sztuka
SUMA	około 500

2.obiad(około 450 do 500kcal)

- zupa owocowa
- gołąbki w sosie pomidorowym
- ziemniaki

Surowiec	Masa (g)
zupa owocowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
gołąbki w sosie pomidorowym	80 do 100
ziemniaki	200
SUMA	około 500

3.obiad(około 450 do 500kcal)

- zupa brokułowa
- kotlet drobiowy
- ziemniaki
- buraczki

Surowiec	Masa (g)
zupa brokułowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
kotlet drobiowy	80 do 100
ziemniaki	200
buraczki	100
SUMA	około 500

4.obiad(około 450 do 500kcal)

- zupa ogórkowa
- roladki wieprzowe
- ziemniaki
- sałatka z ogórka kiszzonego

Surowiec	Masa (g)
zupa ogórkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
roladki wieprzowe	80 do 100
ziemniaki	200
sałatka z ogórka kiszzonego	100
SUMA	około 500

5.obiad(około 450 do 500kcal)

- barszcz zabieleny z makaronem
- ryba pieczona (filet)
- ziemniaki
- surówka z kiszonej kapusty

Surowiec	Masa (g)
barszcz zabieleny z makaronem	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
ryba pieczona	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z kiszonej kapusty	100
SUMA	około 500

6.biad(około 450 do 500kcal)

- zupa pieczarkowa
- udko z kurczaka
- ziemniaki
- surówka z jabłka i marchewki

Surowiec	Masa (g)
zupa pieczarkowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
udko z kurczaka	1 sztuka
ziemniaki	200
surówka z jabłka i marchewki	100
SUMA	około 500

7.obiad(około 450 do 500kcal)

- krupnik
- gulasz wieprzowy
- kasza
- buraczki

Surowiec	Masa (g)
krupnik	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
gulasz wieprzowy	80 do 100
kasza	200
buraczki	100
SUMA	około 500

8.obiad(około 450 do 500kcal)

- rosół
- kurczak w potrawce
- ryż
- groszek z marchewką

Surowiec	Masa (g)
rosół	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
kurczak w potrawce	do 200
ryż	200
groszek z marchewką	100
SUMA	około 500

9.obiad(około 450 do 500kcal)

- barszcz
- klopsy mielone
- ziemniaki
- brokuł gotowany

Surowiec	Masa (g)
barszcz	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
klopsy mielone	80 do 100
ziemniaki	200
brokuł gotowany	100
SUMA	około 500

10.obiad(około 450 do 500kcal)

- zupa pomidorowa
- paluszki rybne
- ziemniaki
- surówka z pekińskiej kapusty

Surowiec	Masa (g)
zupa pomidorowa	200 do 300 (do oferty należy przyjąć 270)
paluszki rybne	80 do 100
ziemniaki	200
surówka z pekińskiej kapusty	100
SUMA	około 500

Część 2. Przedszkola

I DEKADA

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	jogurt z owocami chleb graham/pszeny z sałatą, wędliną i pomidorem; herbata	Barszcz ukraiński z fasolą; gulasz wieprzowy, kasza, surówka z marchewki i jabłka; woda z cytryną ^{3,7,9}	Kisiel truskawkowy z herbatnikami; marchew do pochrupania; herbata ^{1,7}
Wtorek	Kaszka manna na mleku z syropem malinowym; chleb żytni/pszeny z kiełbasą krakowską, sałatą, ogórkiem; kakao/herbata ^{1,7}	Zupa pomidorowa z ryżem Kotleciki mielone z purre kalafiorowo-ziemniaczanym i surówką z marchewki; woda z pomarańczą ^{1,3,7,9}	chleb żytni/pszeny z serem topionym, pomidorem i kiełkami; kakao/herbata ^{1,7} , marchew, woda ^{1,7}
Środa	ZRÓB TO SAM- dzieci same przygotowują kanapki; kakao (słodzone miodem)/ herbata owocowa ^{1,3,7}	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki z makaronem; pulpety w sosie własnym z ziemniakami i surówką z młodej kapusty; woda z cytryną ^{1,3,9}	Ciasto drożdżowe lub z owocami; herbata ^{1,3,7}
Czwartek	Płatki kukurydziane z mlekiem; chleb żytni/pszeny z pastą z jaj, rzodkiewką i pomidorem; herbata ^{1,3,7}	Zupa kalafiorowa z curry; gulasz wieprzowo/wołowy z kaszą pęczak i buraczkami; woda z cytryną ^{1,3,7,9}	Jogurt naturalny, owoc sezonowy; herbata owocowa ⁷
Piątek	kanapki z chleba graham/pszeny z sałatą, serem, ogórkiem i kiełkami rzodkiewki; herbata owocowa ^{1,7}	Zupa wiosenna; Ryba z ziemniakami i warzywami; kompot z jabłek ^{1,4,9}	banan; jogurt owocowy; herbata owocowa ⁷

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	chleb graham/pszenny z sałatą, szynką wiejską i ogórkiem; z serem i pomidorem; kakao (słodzone miodem)/herbata ^{1,7}	Zupa jarzynowa z ryżem; leczo z mięsem i ziemniakami, surówka z marchewki i buraka; kompot z jabłek ^{1,7,9}	Ciasto czekoladowe z marmoladą lub owocami, herbata ^{3,8}
Wtorek	Kaszka manna na mleku; chleb graham/pszenny z dżemem, szynką drobiową, papryką; mandarynka; herbata owocowa (bez cukru) ^{1,7}	Zupa z marchwi; potrawka z kurczaka z ryżem i marchewką z groszkiem; kompot z owoców sezonowych ^{1,7,9}	Budyń owocowy; herbata owocowa (bez cukru) ^{3,7,8}
Środa	chleb żytni/pszenny z pastą rybną (łosoś)-twarogową i rzodkiewką; herbata z miodem i cytryną ^{1,4,7}	kapuśniak z kiszonej kapusty; Makaron z sosem warzywno-mięsny; sok pomarańczowy ^{1,3,7,9}	sałatka owocowa z jogurtem naturalnym; herbata-z miodem i cytryną ^{7,8}
Czwartek	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem; grahamka/chleb z jajkiem, pomidorem i szczypiorkiem/rzeżuchą, herbata/bawarka ^{1,3,7}	zupa warzywna; makaron kolorowy z indykiem w warzywach; surówka z sałaty, pomidora z oliwą z oliwek; woda z cytryną ^{1,7,9}	Kanapki (chleb mieszany) z kolorowymi pastami; ogórek świeży słupki; herbata/bawarka ^{1,7}
Piątek	twarożek zielony; chleb graham/pszenny z sałatą, szynką z indyka i pomidorem; kakao (słodzone miodem)/ herbata ^{1,7}	zupa ziemniaczana, Ryba duszona w warzywach z ryżem i surówką wiosenną; woda ^{4,7,8,9}	Ciasto drożdżowe lub z owocami, herbata ⁷

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty
12. Dwutlenek siarki (E220) [w stężeniach powyżej 10mg/kg; 10mg/l w przeliczeniu na SO₂]
13. Łubin
14. Mięczaki

II DEKADA

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Bułka pszenna z sałatą, schabem pieczonym, żółtym serem, rzodkiewka, ogórek; kawa zbożowa (bez cukru) /herbata ^{1,7}	Zupa z ciecierzycy i pomidorów; ziemniaki w sosie zielonym z pieczenią wieprzową; woda ^{1,3,7,11}	Chleb graham/pszenny z dżemem; koktajl mleczno-owocowy, woda ^{1,7}
Wtorek	płatki jaglane na mleku z rodzynkami i kiwi; chleb żytni/pszenny z sałatą, szynką wiejską, ogórkiem; z serkiem typu „fromage” i papryką; herbata owocowa (bez cukru) ^{1,7}	Grysik na rosolu z jarzynami; kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem; sałata z sosem zielonym; woda z cytryną ^{1,9}	Chałka z kremem czekoladowym, marchew do chrupania, herbata ^{1,3,7}
Środa	Chleb z ziarnami/pszenny z pastą rybną (makrela) i szczypiorkiem, pomidorami; żółty ser kawa zbożowa (bez cukru)/herbata słodzona miodem ^{1,4,6,7}	Zupa żurek; pulpeciki w sosie pomidorowym i surówką z ogórka, cebuli i oleju słonecznikowego, woda z pomarańczą ^{1,3,7}	Kanapki z sałatą, pomidorem i ogórkiem; herbata słodzona miodem, ^{1,3,7}
Czwartek	Kasza manna z sosem truskawkowym; chleb graham z twarożkiem, rzodkiewką, papryką i rzeżuchą; herbata z cytryną i	Zupa pomidorowa z ryżem; schab duszony z warzywami z ziemniakami i surówką z buraczków; woda z miętą ^{1,7,9}	Deser jogurtowo-owocowy z nasionami; wafle ryżowe wielozłaziste; herbata z cytryną i miodem ^{1,7}

	miodem ^{1,7}		
Piątek	ZRÓB TO SAM- dzieci same przygotowują kanapki; kakao (słodzone miodem)/ herbata ^{1,3,7}	zupa ogórkowa; ryba saute z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka; sok pomarańczowy ^{1,4,7,9}	„jajko sadzone” (serek naturalny homogenizowany z nasionami, brzoskwinia, rogal/ bułka mleczna; herbata) ⁷

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Chleb mieszany wieloziarnisty/pszenny, masło, żółty ser, pomidor, herbata	Zupa Zacierka. Kurczak w potrawce z ryżem i sosem jasnym, marchewka gotowana, woda z cytryną	Kanapki z masłem, szynka, papryka do pochrupania, herbata
Wtorek	Chleb mieszany z białym twarogiem szczypiorek, wędlina, herbata z miodem i cytryną	Kapuśniak z kapusty kiszonej. Pulpety w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką wiosenna, woda z miętą	Mandarynka, kanapka z masłem, herbata z miodem i cytryną
Środa	Bułki pszenne, chleb mieszany wieloziarnisty, szynka, ogórek zielony, rzodkiewka, herbata/mleko	Rosół z makaronem. Pieczeń Rzymska z kaszą i sosem ciemnym, surówka z białej kapusty, woda z cząstkami pomarańczy	Kiełbaski z ketchupem, kanapka z masłem, herbata
Czwartek	Chleb mieszany, ser topiony różne smaki, papryka, ogórek kiszony, herbata	Zupa Krem z białych warzyw. Makaron z sosem bolońskim, woda z sokiem truskawkowym	Jogurt owocowy/ Jogurt naturalny, ½ jabłko, herbata
Piątek	Kaszka manna z sokiem owocowym, kanapki z masłem, herbata	Krupnik na wywarze warzywnym. Ziemniaki duszone i ryba w panierce, surówka z kiszonym ogórkiem i cebulką, woda mineralna	Kanapki z masłem, jajko, rzodkiewka, szczypiorek, kiełki, herbata

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty
12. Dwutlenek siarki (E220) [w stężeniach powyżej 10mg/kg; 10mg/l w przeliczeniu na SO₂]
13. Łubin
14. Mięczaki

III DEKADA

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Chleb graham/pszenny z sałatą, szynką wieprzową/drobiową, serkiem typu „fromage”, pomidorem; herbata/bawarka ^{1,7}	Zupa kalafiorowa; pieczeń rzymska z ziemniakami i surówką z selera i jabłka; sok pomarańczowy ^{1,3,7,9}	Koktajl mleczno- truskawkowy; wafle ryżowe; herbata/bawarka ⁷
Wtorek	Musli z orzechami i rodzynkami z mlekiem; chleb żytni/pszenny z sałatą, twarogiem, polędwicą sopocką i pomidorem; herbata owocowa (bez cukru) ^{1,7,8}	Zupa z soczewicy i buraków; piersi z kurczaka z kaszą jęczmienną i brokułami; woda z pomarańczą ¹	Racuszki na maśle; herbata owocowa (bez cukru) ^{1,3,7}
Środa	Chleb żytni/pszenny z sałatą, serem żółtym, szynką wiejską i papryką; kakao (słodzone miodem)/herbata ^{1,7}	Zupa ogórkowa; spaghetti mięsno-warzywne; surówka z sałaty i ogórka, kompot z jabłek ^{7,9}	Bułka mleczna/ chałka z masłem; serek homogenizowany (owocowy), owoc sezonowy, herbata ^{1,7}
Czwartek	Płatki jaglane na mleku z gruszką i	Rosół z makaronem; kulki mięsne	Jogurt owocowy; rogal z masłem;

Zamawiający: Gmina Miejska Wągrowiec

Postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego pn. „Świadczenie usług cateringowych dla publicznych szkół podstawowych i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Miejską Wągrowiec w okresie od 2 stycznia do 31 grudnia 2025 roku”

Sygnatura akt: SZ.271.18.2024

	cynamonem; chleb graham/pszeny z sałata i pastą z makreli i ogórka kiszzonego; schabem pieczonym i papryką; herbata z miodem ^{1,4,7}	w ziołowym sosie z ziemniakami i puree z buraczków i jabłka; woda z cytryną ^{1,3,7,9}	herbata z miodem ⁷
Piątek	Chleb żytni/pszeny z dżemem, twarożkiem, owoc sezonowy; kawa zbożowa/ herbata ^{1,7}	Krupnik; mintaj pieczony z włoszczyzną i fasolką, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej; woda z cytryną ^{1,4,9}	Budyń śmietankowy z sokiem malinowym; sok marchwiowo-brzoskwiniowy ^{4,7}

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Chleb graham/pszenny z pastą z jaj; chudą szynką wieprzową; papryka; kakao (słodzone miodem)/herbata ^{1,3,7}	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową; leczy z kurczakiem i ryżem; kompot z jabłek ⁷	Jogurt naturalny z musli; marchew; herbata ^{1,7}
Wtorek	Płatki jęczmienne na mleku z gruszką i migdałami; chleb graham/pszenny z sałatą, jajkiem, szynką drobiową, pomidor; herbata owocowa (bez cukru) ^{1,3,7,8}	Zupa fasolowa z ziemniakami; schab duszony z warzywami z ziemniakami i surówka wiosenna; woda z pomarańczą ^{1,3,7,9}	Ciasto drożdżowe z owocami; herbata z miodem i cytryną ⁷
Środa	Grahamka/ bułka pszenna z sałatą, serkiem ziarnistym, szynką, pomidorem, rzodkiewka/ kielki; herbata z miodem i cytryną ^{1,7}	Kapuśniak; pierś z kurczaka duszona w warzywach z kaszą gryczaną, mizeria; sok pomarańczowy ^{7,9}	serek twarogowy homogenizowany waniliowy/owocowy; marchew, ½ jabłko; herbata owocowa ⁷
Czwartek	Musli z suszonymi owocami z mlekiem; kanapka z kremem czekoladowym, szynka wiejska, súpki warzywne; bawarka/herbata ^{1,7,9}	zupa pomidorowa z makaronem; zapiekana warzywna pod serową pierzynką; woda z cytryną ^{1,3,7,9}	surówka z marchwi, chleb mieszany z masłem; woda z pomarańczą
Piątek	ZRÓB TO SAM- dzieci same przygotowują kanapki; kakao (słodzone miodem)/ herbata do picia ^{1,3,7}	zupa dyniowa z brązowym ryżem; kotleciki z miruny i jajek z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty; woda z cytryną ^{1,3,4,9}	Jogurt naturalny z miodem; ½ banan; bawarka/herbata ⁷

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty
12. Dwutlenek siarki (E220) [w stężeniach powyżej 10mg/kg; 10mg/l w przeliczeniu na SO₂]
13. Łubin
14. Mięczaki

Założenia przyjęte przy układaniu jadłospisów:

- 1) posiłki przedszkolne powinny dostarczać ok. 75% całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki pokarmowe (patrz tabelka poniżej)
- 2) dziecko w przedszkolu (wiek 4-6 lat) powinno otrzymać 3 posiłki zgodnie ze schematem rozkładu energii:
 - a) **śniadanie** 20-25% energii (280- 350 kcal)
 - b) **obiad** 30-35% energii (420- 490 kcal)
 - c) **podwieczorek** 10-15% energii (140- 210 kcal)

Składniki odżywcze	Jednostka	Zalecenia dla dzieci w wieku 4-6 lat
Energia	Kcal	1050
Białko (5-15% energii)	g	18- 40
Tłuszcze (30-35% energii)	g	35- 40
Węglowodany (55- 65% energii)	g	ok. 147
Błonnik	g	> 14
Wapń	mg	525
Żelazo	mg	7,5
Nasycone kwasy tłuszczowe (<10% energii)	g	<140
Cholesterol	mg	<300 mg

Tabela 1. Zalecenia dotyczące wartości odżywczej posiłków przedszkolnych obejmujących śniadanie, obiad i podwieczorek (75% zapotrzebowania całodziennego)

Należy zwrócić uwagę, że podana w jadłospisach gramatura:

- 1) ilości mięsa odnosi się do części jadalnych surowego produktu, czyli mięsa i drobiu bez kości, ryb bez ości;
- 2) ilość warzyw i owoców odnosi się do surowych części jadalnych, czyli bez odpadków (bez pestek, skóry itp.)
- 3) ilości płatków zbożowych, kasz, makaronów, mąki i nasion odnosi się do produktów suchych, surowych, przed gotowaniem

Zalecenia

- 1) Śniadanie to:
 - zupa mleczna lub ciepły napój mleczny (**150 do 200ml**) (w postaci kawa zbożowa, kakao) lub napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy; produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów;
 - albo płatki śniadaniowe (**30g** na porcję z mlekiem) i pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego; pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego; kanapki; (minimum jedna kromka **30g** z masłem od **3 do 5g**) z obkładem wędlina, ser, jajko, twarożek, pasta = ilość **20g**, wskazany dodatek warzywo lub owoc (**około 60g**).
- 2) Obiad to
 - zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; (**200 do 300ml**) z wkładem mięsny (od 80 do 100g)albo drugiego dania, które powinno zawierać

- warzywa (około **35 do 50g**) (ugotowane lub świeże w postaci surówek),
 - mięsa (**80 do 100g** - waga przed obróbką cieplną) oraz
 - węglowodanów (**150g**) (takich jak ryż, ziemniaki, kluski, kasza) - 4 razy w tygodniu,
- 3) Podwieczorek powinien składać się z:
- świeżego owocu (**min 60g**),
 - lekkiego deseru (**min 100ml**) w postaci jogurtu owocowego, serka, puddingu, kisielu, galaretki lub
 - węglowodanów w postaci np. pieczywa, ciasta itp. z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego (**min 30g**, z dodatkiem lub bez masła od **do 5g**);
- 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych, o których mowa w ust. 1 pkt 7, nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 0,4 g sodu/ 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/ 1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;