

Jadłospis na październik 2026

Przedszkole w Prusicach

Tydzień 1 01 do 02 października 2026

Dzień	Zupa	Danie główne
Czwartek 01.10 Obiad 615 kcal	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 25 g; seler korzeniowy 5,2 g; por 4,2 g; olej rzepakowy 2,1 g; sól jodowana 0,2 g; kapusta kwaśna 30g, naturalny wywar drobiowo-warzywny 108,2 ml. 119 kcal Alergeny: seler.	Odwrócone gołąbki wieprzowe 150 g (w tym mięso 100 g); Sos pomidorowy 40 g; Ziemniaki gotowane 120 g; Buraczki 100 g Składniki: wieprzowina po obróbce 100 g; ryż brązowy ugotowany 16,7 g; kapusta biała 22,9 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 5,2 g; olej rzepakowy 12,2 g; pomidory 30 g; cebula 2 g; skrobia ziemniaczana 1,3 g; woda 4,7 ml; ziemniaki gotowane 120 g; burak gotowany 95 g. 483 kcal Alergeny: jaja. Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Piątek 02.10 Obiad 573 kcal	Podrosołek na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; kasza manna 20g; wywar mięsny, woda 132,3 ml. 96 kcal Alergeny: seler.	Pulpety z dorsza gotowane 125 g (w tym ryba 100 g); Sos koperkowy bez mleka 40 g; Ziemniaki gotowane 120 g; Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Składniki: dorsz bez ości po obróbce 100 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 10,4 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 6,2 g; cebula 3,1 g; olej rzepakowy 12,2 g; koperek świeży 2 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 34 ml; ziemniaki gotowane 120 g; kapusta kiszona 80 g; marchew 15 g. 367 kcal Alergeny: ryby, pszenica (gluten), jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal

Jadłospis na październik 2026

Przedszkole w Prusicach

Tydzień 2 05 do 09 października 2026

Dzień	Zupa	Danie główne
Poniedziałek 05.10 Obiad 590 kcal	Krupnik warzywny na wywarze warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; kasza jęczmienna ugotowana 37,5 g; ziemniaki gotowane 37,5 g; woda 169,8 ml. 117 kcal Alergeny: seler, jęczmień (gluten).	Kluski śląskie 120 g; Ragout z soczewicy bez składników odzwierzęcych 100 g; Surówka z białej kapusty 100 g Składniki: ziemniaki gotowane 84 g; mąka pszenna jasna 22,8 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 7,2 g; olej rzepakowy 11 g; woda 6,3 ml; soczewica ugotowana 69,4 g; pomidory 17,4 g; cebula 6,9 g; kapusta biała 85 g; marchew 10 g. 363 kcal Alergeny: pszenica (gluten), jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Wtorek 06.10 Obiad 627 kcal	Zupa kalafiorowa na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; kalafior gotowany 75 g; ziemniaki gotowane 50 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 119,8 ml. 114 kcal Alergeny: seler.	Sos boloński wieprzowy 162,5 g (w tym mięso 100 g); Makaron pełnoziarnisty ugotowany 120 g; Surówka z białej kapusty 100 g Składniki: wieprzowina po obróbce 100 g; pomidory 37,5 g; marchew 24,6 g; cebula 5,2 g; olej rzepakowy 10,2 g; makaron pełnoziarnisty ugotowany 120 g; kapusta biała 85 g. 500 kcal Alergeny: pszenica (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Środa 07.10 Obiad 583 kcal	Zupa jarzynowa z fasolką na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; fasolka szparagowa gotowana 43,8 g; kalafior gotowany 43,8 g; ziemniaki gotowane 43,8 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 113,6 ml. 114 kcal Alergeny: seler.	Jajko gotowane 100 g; Sos koperkowy bez mleka 40 g; Ziemniaki gotowane 120 g; Buraczki 100 g Składniki: jajo gotowane bez skorupy 100 g; koperek świeży 2 g; olej rzepakowy 7 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 34 ml; ziemniaki gotowane 120 g; burak gotowany 95 g. 359 kcal Alergeny: jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Czwartek 08.10 Obiad 591 kcal	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 27,5 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; burak gotowany 81,2 g; ziemniaki gotowane 50 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 119,8 ml. 128 kcal Alergeny: seler.	Udziec kurczaka bez skóry i kości 100 g; Sos pieczeniowy warzywny 40 g; Kasza jęczmienna ugotowana 120 g; Surówka z marchwi i jabłka 100 g Składniki: udziec kurczaka bez skóry i kości po obróbce 100 g; cebula 10 g; marchew 95 g; olej rzepakowy 7 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 16 ml; kasza jęczmienna ugotowana 120 g; jabłko bez gniazda nasienne 10 g. 450 kcal Alergeny: jęczmień (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Piątek 09.10 Obiad 581 kcal	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; brokuł gotowany 68,8 g; ziemniaki gotowane 56,2 g; woda 119,8 ml. 109 kcal Alergeny: seler.	Paluszki rybne z mintaja w panierce pieczone 125 g (w tym ryba 100 g); Ziemniaki gotowane 120 g; Surówka z kapusty kiszonej 100 g Składniki: mintaj bez ości po obróbce 100 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 12,5 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 6,2 g; olej rzepakowy 11,2 g; ziemniaki gotowane 120 g; kapusta kiszona 80 g; marchew 15 g. 362 kcal Alergeny: ryby, pszenica (gluten), jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal

Jadłospis na październik 2026

Przedszkole w Prusicach

Tydzień 3 12 do 16 października 2026

Dzień	Zupa	Danie główne
Poniedziałek 12.10 Obiad 522 kcal	Zupa dyniowa z drobnym makaronem na wywarze warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; dynia 81,2 g; makaron pełnoziarnisty ugotowany 37,5 g; woda 126,1 ml. 118 kcal Alergeny: seler, pszenica (gluten).	Fasola biała w sosie pomidorowym 100 g; Ziemniaki gotowane 120 g; Brokuły 100 g Składniki: fasola biała ugotowana 69,4 g; pomidory 20,8 g; cebula 5,6 g; olej rzepakowy 9,2 g; ziemniaki gotowane 120 g; brokuł gotowany 95 g. 294 kcal Alergeny: brak w przyjętej recepturze. Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Wtorek 13.10 Obiad 549 kcal	Kapuśniak z kapusty świeżej na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; kapusta biała 75 g; ziemniaki gotowane 56,2 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 113,6 ml. 118 kcal Alergeny: seler.	Kurczak duszony 100 g; Łagodny sos słodko kwaśny 48 g; Ryż brązowy ugotowany 120 g; Surówka z białej kapusty 100 g Składniki: kurczak po obróbce 100 g; pomidory 20 g; ananas świeży 6,7 g; papryka czerwona 6,7 g; cebula 2,7 g; olej rzepakowy 7 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 8 ml; ryż brązowy ugotowany 120 g; kapusta biała 85 g; marchew 10 g. 418 kcal Alergeny: brak w przyjętej recepturze. Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Środa 14.10 Obiad 622 kcal	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 30 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; pomidory 81,2 g; ryż brązowy ugotowany 37,5 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 129,8 ml. 119 kcal Alergeny: seler.	Kotlety jajeczne pieczone 100 g; Ziemniaki gotowane 120 g; Surówka z marchwi i jabłka 100 g Składniki: jajo gotowane bez skorupy 80 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 10 g; natka pietruszki / szczypiorek 3,3 g; olej rzepakowy 11,7 g; ziemniaki gotowane 120 g; marchew 85 g; jabłko bez gniazda nasiennego 10 g. 393 kcal Alergeny: jaja, pszenica (gluten). Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Czwartek 15.10 Obiad 685 kcal	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 27,5 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; burak gotowany 81,2 g; ziemniaki gotowane 50 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 119,8 ml. 128 kcal Alergeny: seler.	Pieczeń rzymska wieprzowa 125 g (w tym mięso 100 g); Sos pieczeniowy warzywny 40 g; Kasza pęczak 120 g; Buraczki 100 g Składniki: wieprzowina po obróbce 100 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 8,3 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 6,2 g; cebula 15,2 g; olej rzepakowy 12,2 g; marchew 10 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 16 ml; kasza jęczmienna ugotowana 120 g; burak gotowany 95 g. 544 kcal Alergeny: jaja, pszenica (gluten), jęczmień (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Piątek 16.10 Obiad 536 kcal	Krupnikna wywarze warzywnym 300 ml Składniki: marchew 27,5 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; kasza 50g, ziemniaki gotowane 50 g; woda 119,8 ml. 100 kcal Alergeny: seler.	Mintaj duszony w warzywach 162,5 g (w tym ryba 100 g); Ziemniaki gotowane 120 g; Surówka z kapusty kiszonej 100 g Składniki: mintaj bez ości po obróbce 100 g; marchew 41 g; cebula 10,4 g; pomidory 19,8 g; olej rzepakowy 11,2 g; ziemniaki gotowane 120 g; kapusta kiszona 80 g. 326 kcal Alergeny: ryby. Sok owocowy 250 ml 110 kcal

Jadłospis na październik 2026

Przedszkole w Prusicach

Tydzień 4 19 do 23 października 2026

Dzień	Zupa	Danie główne
Poniedziałek 19.10 Obiad 702 kcal	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 27,5 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; burak gotowany 81,2 g; ziemniaki gotowane 50 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 119,8 ml. 128 kcal Alergeny: seler.	Pierogi ruskie gotowane 240 g; Surówka z marchwi i jabłka 100 g Składniki: mąka pszenna jasna 60 g; ziemniaki gotowane 80 g; twaróg półtłusty 52 g; cebula 9,6 g; olej rzepakowy 9,8 g; woda 33,6 ml; marchew 85 g; jabłko bez gniazda nasiennego 10 g. 464 kcal Alergeny: pszenica (gluten), mleko. Sok owocowy 250 ml 110 kcal Składniki napoju: sok jabłkowy 100% 250 ml. Alergeny: brak w przyjętej recepturze.
Wtorek 20.10 Obiad 561 kcal	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; ogórek kiszony 50 g; ziemniaki gotowane 62,5 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 132,3 ml. 112 kcal Alergeny: seler.	Kotlet drobiowy panierowany pieczony 125 g (w tym mięso 100 g); Ziemniaki gotowane 120 g; Surówka z białej kapusty 100 g Składniki: kurczak po obróbce 100 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 12,5 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 6,2 g; olej rzepakowy 11,2 g; ziemniaki gotowane 120 g; kapusta biała 85 g; marchew 10 g. 436 kcal Alergeny: pszenica (gluten), jaja. Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal Składniki napoju: jabłko bez gniazda nasiennego 25 g; woda 225 ml. Alergeny: brak w przyjętej recepturze.
Środa 21.10 Obiad 794 kcal	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; brokuł gotowany 68,8 g; ziemniaki gotowane 56,2 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 119,8 ml. 124 kcal Alergeny: seler.	Makaron pełnoziarnisty 120 g z kurczakiem 100 g i szpinakiem w sosie 144 g; Surówka z marchwi i jabłka 100 g Składniki: makaron pełnoziarnisty ugotowany 120 g; kurczak po obróbce 100 g; szpinak 120 g; cebula 10 g; olej rzepakowy 16 g; skrobia ziemniaczana 3 g; marchew 85 g; jabłko bez gniazda nasiennego 10 g. 560 kcal Alergeny: pszenica (gluten). Sok owocowy 250 ml 110 kcal Składniki napoju: sok jabłkowy 100% 250 ml. Alergeny: brak w przyjętej recepturze.
Czwartek 22.10 Obiad 530 kcal	Zupa dyniowa z drobnym makaronem na wywarze warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; dynia 81,2 g; makaron pełnoziarnisty ugotowany 37,5 g; woda 126,1 ml. 118 kcal Alergeny: seler, pszenica (gluten).	Pieczeń z białej fasoli i warzyw 100 g; Sos pieczeniowy warzywny 40 g; Kasza jęczmienna ugotowana 120 g; Fasolka szparagowa 100 g Składniki: fasola biała ugotowana 69,4 g; marchew 23,9 g; cebula 16,9 g; płatki owsiane, suche 5,6 g; olej rzepakowy 11,2 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 16 ml; kasza jęczmienna ugotowana 120 g; fasolka szparagowa gotowana 95 g. 399 kcal Alergeny: owies (gluten), jęczmień (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal Składniki napoju: jabłko bez gniazda nasiennego 25 g; woda 225 ml. Alergeny: brak w przyjętej recepturze.
Piątek 23.10 Obiad 597 kcal	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; kalafior gotowany 75 g; ziemniaki gotowane 50 g; woda 119,8 ml. 99 kcal Alergeny: seler.	Filet z morszczuka pieczony panierowany 125 g (w tym ryba 100 g); Sos koperkowy bez mleka 40 g; Ziemniaki gotowane 120 g; Surówka z kapusty kiszonej 100 g Składniki: morszczuk bez ości po obróbce 100 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 12,5 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 6,2 g; olej rzepakowy 13,2 g; koperek świeży 2 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 34 ml; ziemniaki gotowane 120 g; kapusta kiszona 80 g; marchew 15 g. 388 kcal Alergeny: ryby, pszenica (gluten), jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal Składniki napoju: sok jabłkowy 100% 250 ml. Alergeny: brak w przyjętej recepturze.

Jadłospis na październik 2026

Przedszkole w Prusicach

Tydzień 5 26 do 30 października 2026

Dzień	Zupa	Danie główne
Poniedziałek 26.10 Obiad 564 kcal	Krupnik warzywny na wywarze warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; kasza jęczmienna ugotowana 37,5 g; ziemniaki gotowane 37,5 g; woda 169,8 ml. 117 kcal Alergeny: seler, jęczmień (gluten).	Ciecierzycza w sosie dyniowym 100 g; Ziemniaki gotowane 120 g; Buraczki 100 g Składniki: ciecierzycza ugotowana 69,4 g; dynia 19,4 g; cebula 6,9 g; olej rzepakowy 9,2 g; ziemniaki gotowane 120 g; burak gotowany 95 g. 337 kcal Alergeny: brak w przyjętej recepturze. Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Wtorek 27.10 Obiad 634 kcal	Kapuśniak z kapusty świeżej na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; kapusta biała 75 g; ziemniaki gotowane 56,2 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 113,6 ml. 118 kcal Alergeny: seler.	Pulpety z indyka gotowane 125 g (w tym mięso 100 g); Sos pomidorowy 40 g; Ryż brązowy ugotowany 120 g; Surówka z marchwi i jabłka 100 g Składniki: indyk po obróbce 100 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 6,2 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 8,3 g; cebula 6,2 g; olej rzepakowy 13,2 g; pomidory 30 g; skrobia ziemniaczana 1,3 g; woda 4,7 ml; ryż brązowy ugotowany 120 g; marchew 85 g; jabłko bez gniazda nasiennego 10 g. 503 kcal Alergeny: jaja, pszenica (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Środa 28.10 Obiad 722 kcal	Rosół drobiowy z makaronem 300 ml Składniki: naturalny wywar drobiowo-warzywny 218,8 ml; makaron pełnoziarnisty ugotowany 37,5 g; marchew 31,2 g; pietruszka korzeń 6,2 g; seler korzeniowy 6,2 g. 97 kcal Alergeny: seler, pszenica (gluten).	Łagodny sos azjatycki z wieprzowiną w paskach 162,5 g (w tym mięso 100 g); Makaron durum 120 g; Surówka z białej kapusty 100 g Składniki: wieprzowina po obróbce 100 g; papryka czerwona 20,8 g; marchew 26,7 g; cebula 10,4 g; imbir świeży 1 g; czosnek świeży 1 g; olej rzepakowy 10,2 g; skrobia ziemniaczana 3,1 g; woda 4,2 ml; makaron durum bez jaj ugotowany 120 g; kapusta biała 85 g. 515 kcal Alergeny: pszenica (gluten). Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Czwartek 29.10 Obiad 547 kcal	Zupa porowa z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 300 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 55 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; ziemniaki gotowane 62,5 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 132,3 ml. 121 kcal Alergeny: seler.	Pulpety jajeczne z koperkiem gotowane na parze 100 g; Sos koperkowy bez mleka 40 g; Kasza gryczana niepalona 120 g; Brokuły 100 g Składniki: jajo gotowane bez skorupy 70 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 10 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 10 g; koperek świeży 5,3 g; olej rzepakowy 10,3 g; woda 37,3 ml; skrobia ziemniaczana 2 g; kasza gryczana niepalona ugotowana 120 g; brokuł gotowany 95 g. 413 kcal Alergeny: jaja, pszenica (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Piątek 30.10 Obiad 575 kcal	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300 ml Składniki: marchew 30 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; pomidory 81,2 g; ryż brązowy ugotowany 37,5 g; woda 129,8 ml. 103 kcal Alergeny: seler.	Paluszki rybne z morszczuka w panierce pieczone 125 g (w tym ryba 100 g); Ziemniaki gotowane 120 g; Surówka z kapusty kiszonej 100 g Składniki: morszczuk bez ości po obróbce 100 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 12,5 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 6,2 g; olej rzepakowy 11,2 g; ziemniaki gotowane 120 g; kapusta kiszona 80 g; marchew 15 g. 362 kcal Alergeny: ryby, pszenica (gluten), jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal

