

Intendentpro Jadłospis Jaś i Małgosia

Tydzień 1 – wzór obowiązujący od 1 września 2026 r.

Obiad dwudaniowy: 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym. Wartość liczbową = 30% normy średnioważonej danej grupy.

Poniedziałek

Obiad MIĘSO ŚWIEŻE 1/2

Norma energii: 30% normy średnioważonej

Rosół z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka korzeń, świeży kurczak, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, makaron pszenny (pszenica, jaja), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

Składniki: świeże mięso z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12% (mleko), mąka pszenna, koperek, przyprawy

Ryż parboiled

Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki: kapusta pekińska, ogórek, papryka, jabłko, jogurt naturalny (mleko), olej rzepakowy, sok z cytryny
Do obiadu: woda.

Wtorek

Obiad ROŚLINY STRĄCZKOWE

Norma energii: 30% normy średnioważonej

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, ziemniaki, śmietana 12% (mleko), mąka pszenna, koperek, przyprawy

Kaszotto gryczane z ciecierzycą i warzywami

Składniki: kasza gryczana, ciecierzycza, kalafior, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, pomidory, olej rzepakowy, zioła
Do obiadu: woda.

Środa

Obiad BEZMIĘSNY

Norma energii: 30% normy średnioważonej

Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, kalafior, fasolka szparagowa, natka pietruszki, przyprawy

Racuszki z jabłkiem bez dodatku cukru

Składniki: jabłka, jaja, mleko, mąka pszenna, cynamon; smażone na rafinowanym oleju rzepakowym

Marchewka do chrupania

Do obiadu: woda.

Czwartek

Obiad MIĘSO ŚWIEŻE 2/2

Norma energii: 30% normy średnioważonej

Krem pieczarkowy na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym

Składniki: woda, pieczarki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 12% (mleko), mąka pszenna; groszek ptysiowy (mąka pszenna, jaja, mleko)

Pulpety w sosie koperkowym

Składniki: świeże mięso wieprzowe, jaja, bułka tarta (pszenica), koperek, śmietana 12% (mleko), mąka pszenna, przyprawy

Ziemniaki gotowane

Mizeria

Składniki: ogórek, szczypiorek, jogurt naturalny (mleko), sok z cytryny
Do obiadu: woda.

Piątek

Obiad RYBA

Norma energii: 30% normy średnioważonej

Kapuśniak na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kapusta kiszona i biała, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, ziemniaki, przyprawy

Miruna na parze

Składniki: filet z miruny, olej rzepakowy, sok z cytryny, zioła

Ziemniaki gotowane

Surówka z kapusty kiszonej

Składniki: kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy
Do obiadu: woda.

Tydzień: 2 obiady z mięsem świeżym • 1 ryba • min. 1 potrawa na bazie strączków bez produktów odzwierzęcych • min. 2 zupy na wywarze warzywnym • max 2 potrawy smażone.

W dni z mięsem lub rybą dla zgłoszonych dzieci niespożywających produktów odzwierzęcych należy zapewnić alternatywną potrawę roślinną, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych.

Intendentpro Jadłospis Jaś i Małgosia

Tydzień 2 – wzór obowiązujący od 1 września 2026 r.

Obiad dwudaniowy: 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym. Wartość liczbowa = 30% normy średnioważonej danej grupy.

Poniedziałek Obiad MIĘSO ŚWIEŻE 1/2 Norma energii: 30% normy średnioważonej Pomidorowa z makaronem Składniki: woda, marchew, pietruszka korzeń, świeży kurczak, <u>seler</u> korzeniowy, por, passata pomidorowa, <u>makaron pszenny</u> (pszenica, <u>jaja</u>), <u>śmietana</u> 12% (<u>mleko</u>), przyprawy Pieczona nóżka z kurczaka Składniki: świeże udko z kurczaka, olej rzepakowy, papryka słodka, majeranek, rozmaryn Ryż parboiled Surówka sezonowa Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny Do obiadu: woda.	Wtorek Obiad MIĘSO ŚWIEŻE 2/2 Norma energii: 30% normy średnioważonej Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, koperek, <u>śmietana</u> 12% (<u>mleko</u>), <u>mąka pszenna</u>, przyprawy Siekane gołąbki w sosie pomidorowym Składniki: świeża szynka wieprzowa, kapusta, ryż, cebula, passata pomidorowa, olej rzepakowy, <u>mąka pszenna</u>, <u>śmietana</u> 12% (<u>mleko</u>), przyprawy Ziemniaki gotowane Ogórek zielony do pochrupania Do obiadu: woda.	Środa Obiad BEZMIĘSNY Norma energii: 30% normy średnioważonej Zupa kluseczkowa na wywarze warzywnym Składniki: woda, marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, natka pietruszki; zacierka (<u>mąka pszenna</u>, <u>jaja</u>), przyprawy Pierogi ruskie bez skwarek Składniki: <u>mąka pszenna</u>, <u>jaja</u>, <u>twaróg</u> półtłusty (<u>mleko</u>), ziemniaki, cebula Surówka z czerwonej kapusty i jabłka Składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny Do obiadu: woda.	Czwartek Obiad RYBA Norma energii: 30% normy średnioważonej Krupnik na wywarze warzywnym Składniki: woda, <u>kasza jęczmienna</u> (<u>gluten</u>), marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, koperek, przyprawy Filet z miruny pieczony z ziołami Składniki: filet z miruny, olej rzepakowy, cytryna, zioła Frytki warzywne pieczone Salata z rzodkiewką i jogurtem Składniki: sałata, rzodkiewka, szczypiorek, <u>jogurt</u> naturalny (<u>mleko</u>) Do obiadu: woda.	Piątek Obiad ROŚLINY STRĄCZKOWE Norma energii: 30% normy średnioważonej Pomidorowa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym Składniki: woda, soczewica czerwona, marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, passata pomidorowa, olej rzepakowy, zioła Naleśniki z twarogiem i musem śliwkowo-jabłkowym Składniki: <u>mleko</u>, <u>mąka pszenna</u>, <u>jaja</u>, <u>twaróg</u> półtłusty (<u>mleko</u>), <u>jogurt</u> naturalny (<u>mleko</u>), śliwki, jabłka; bez dodatku cukru Do obiadu: woda.
--	--	---	---	---

Tydzień: 2 obiady z mięsem świeżym • 1 ryba • min. 1 potrawa na bazie strączków bez produktów odzwierzęcych • min. 2 zupy na wywarze warzywnym • max 2 potrawy smażone.

W dni z mięsem lub rybą dla zgłoszonych dzieci niespożywających produktów odzwierzęcych należy zapewnić alternatywną potrawę roślinną, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych.

Intendentpro Jadłospis Jaś i Małgosia

Tydzień 3 – wzór obowiązujący od 1 września 2026 r.

Obiad dwudaniowy: 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym. Wartość liczbową = 30% normy średnioważonej danej grupy.

Poniedziałek Obiad MIĘSO ŚWIEŻE 1/2 <i>Norma energii: 30% normy średnioważonej</i> Rosół z makaronem Składniki: woda, marchew, pietruszka korzeń, świeży kurczak, <u>seler</u> korzeniowy, por, natka pietruszki, <u>makaron pszenny</u> (pszenica, <u>jaja</u>), przyprawy Kurczak w sosie słodko-kwaśnym Składniki: świeże mięso z kurczaka, papryka czerwona i zielona, marchew, cebula, passata pomidorowa, ananas w niewielkiej ilości, <u>mąka pszenna</u> , olej rzepakowy, przyprawy Ryż parboiled Surówka z kapusty pekińskiej Składniki: kapusta pekińska, ogórek, papryka, jabłko, <u>jogurt</u> naturalny (<u>mleko</u>), olej rzepakowy <i>Do obiadu: woda.</i>	Wtorek Obiad MIĘSO ŚWIEŻE 2/2 <i>Norma energii: 30% normy średnioważonej</i> Zupa koperkowa na wywarze warzywnym Składniki: woda, koperek, marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, ziemniaki, <u>śmietana</u> 12% (<u>mleko</u>), <u>mąka pszenna</u> , przyprawy Gulasz z szynki wieprzowej Składniki: świeża szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, cebula, <u>mąka pszenna</u> , olej rzepakowy, przyprawy Kasza gryczana na sypko Rzodkiewka ze szczypiorkiem i jogurtem Składniki: rzodkiewka, szczypiorek, <u>jogurt</u> naturalny (<u>mleko</u>) <i>Do obiadu: woda.</i>	Środa Obiad ROŚLINY STRĄCZKOWE <i>Norma energii: 30% normy średnioważonej</i> Krupnik ryżowo-pomidorowy na wywarze warzywnym Składniki: woda, ryż, marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, passata pomidorowa, natka pietruszki, przyprawy Pieczone kotleciki z czerwonej soczewicy w sosie pomidorowym Składniki: soczewica czerwona, płatki owsiane (<u>gluten</u>), marchew, cebula, czosnek, olej rzepakowy, passata pomidorowa, zioła Ziemniaki gotowane Buraczki na ciepło Składniki: buraki, cebula, skrobia ziemniaczana, sok z cytryny <i>Do obiadu: woda.</i>	Czwartek Obiad BEZMIĘSNY <i>Norma energii: 30% normy średnioważonej</i> Żurek wegetariański z ziemniakami i jajkiem Składniki: woda, zakwas żytni (<u>gluten</u>), ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, pieczarki, <u>jaja</u> , <u>śmietana</u> 12% (<u>mleko</u>), majeranek, przyprawy Racuszki z jabłkiem bez dodatku cukru Składniki: jabłka, <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , <u>mąka pszenna</u> , cynamon; smażone na rafinowanym oleju rzepakowym Marchewka do chrupania <i>Do obiadu: woda.</i>	Piątek Obiad RYBA <i>Norma energii: 30% normy średnioważonej</i> Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym Składniki: woda, buraki, marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, kapusta, ziemniaki, fasola biała, passata pomidorowa, przyprawy Miruna pieczona w delikatnej panierce Składniki: filet z miruny, <u>jaja</u> , <u>bułka tarta</u> (<u>pszenica</u>), olej rzepakowy, zioła Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszonej Składniki: kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy <i>Do obiadu: woda.</i>
---	---	---	--	---

Tydzień: 2 obiady z mięsem świeżym • 1 ryba • min. 1 potrawa na bazie strączków bez produktów odzwierzęcych • min. 2 zupy na wywarze warzywnym • max 2 potrawy smażone.

W dni z mięsem lub rybą dla zgłoszonych dzieci niespożywających produktów odzwierzęcych należy zapewnić alternatywną potrawę roślinną, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych.

Intendentpro Jadłospis Jaś i Małgosia

Tydzień 4 – wzór obowiązujący od 1 września 2026 r.

Obiad dwudaniowy: 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym. Wartość liczbową = 30% normy średnioważonej danej grupy.

Poniedziałek Obiad MIĘSO ŚWIEŻE 1/2 <i>Norma energii: 30% normy średnioważonej</i> Pomidorowa z makaronem Składniki: woda, marchew, pietruszka korzeń, świeży kurczak, <u>seler</u> korzeniowy, por, passata pomidorowa, <u>makaron pszenny</u> (pszenica, <u>jaja</u>), <u>śmietana</u> 12% (<u>mleko</u>), przyprawy Pieczona nóżka z kurczaka Składniki: świeże udko z kurczaka, olej rzepakowy, papryka słodka, majeranek, rozmaryn Ryż parboiled Surówka z białej kapusty Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny <i>Do obiadu: woda.</i>	Wtorek Obiad MIĘSO ŚWIEŻE 2/2 <i>Norma energii: 30% normy średnioważonej</i> Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, koperek, <u>śmietana</u> 12% (<u>mleko</u>), <u>mąka pszenna</u> , przyprawy Siekane gołąbki w sosie pomidorowym Składniki: świeża szynka wieprzowa, kapusta, ryż, cebula, passata pomidorowa, olej rzepakowy, <u>mąka pszenna</u> , <u>śmietana</u> 12% (<u>mleko</u>), przyprawy Ziemniaki gotowane Ogórek zielony do pochrupania <i>Do obiadu: woda.</i>	Środa Obiad ROŚLINY STRĄCZKOWE <i>Norma energii: 30% normy średnioważonej</i> Grochowa na wywarze warzywnym bez produktów odzwierzęcych Składniki: woda, groch łuskany, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, cebula, czosnek, majeranek, olej rzepakowy, przyprawy Pierogi ruskie bez skwarek Składniki: <u>mąka pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>twaróg</u> półtłusty (<u>mleko</u>), ziemniaki, cebula Surówka z czerwonej kapusty i jabłka Składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny <i>Do obiadu: woda.</i>	Czwartek Obiad RYBA <i>Norma energii: 30% normy średnioważonej</i> Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym Składniki: woda, szczaw, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, <u>jaja</u> , <u>śmietana</u> 12% (<u>mleko</u>), przyprawy Filet z miruny pieczony Składniki: filet z miruny, olej rzepakowy, cytryna, zioła Frytki warzywne pieczone Sałata z rzodkiewką i jogurtem Składniki: sałata, rzodkiewka, szczypiorek, <u>jogurt</u> naturalny (<u>mleko</u>) <i>Do obiadu: woda.</i>	Piątek Obiad BEZMIĘSNY <i>Norma energii: 30% normy średnioważonej</i> Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym Składniki: woda, ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, koperek, <u>śmietana</u> 12% (<u>mleko</u>), przyprawy Naleśniki z twarogiem i musem jabłkowo-śliwkowym Składniki: <u>mleko</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>twaróg</u> półtłusty (<u>mleko</u>), <u>jogurt</u> naturalny (<u>mleko</u>), jabłka, śliwki; bez dodatku cukru <i>Do obiadu: woda.</i>
--	---	---	---	--

Tydzień: 2 obiady z mięsem świeżym • 1 ryba • min. 1 potrawa na bazie strączków bez produktów odzwierzęcych • min. 2 zupy na wywarze warzywnym • max 2 potrawy smażone.

W dni z mięsem lub rybą dla zgłoszonych dzieci niespożywających produktów odzwierzęcych należy zapewnić alternatywną potrawę roślinną, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych.

Norma energetyczna obiadu – 30% zapotrzebowania

Tabela pomocnicza do wyliczenia normy średnioważonej dla dzieci w wieku przedszkolnym

Rozporządzenie nie wskazuje jednej sztywnej wartości kcal dla wszystkich przedszkolaków. Przy podawaniu wyłącznie obiadu dwudaniowego energia ma stanowić 30% całodziennego zapotrzebowania w ujęciu 10-dniowym, wyliczonego z normy średnioważonej dla rzeczywistej struktury grupy.

Wiek	Dziewczynki – EER/dobę	Chłopcy – EER/dobę	30% normy – zakres
3 lata	1088 kcal	1163 kcal	326–349 kcal
4 lata (PAL 1,4)	1160 kcal	1237 kcal	348–371 kcal
5 lat (PAL 1,4)	1241 kcal	1335 kcal	372–401 kcal
6 lat (PAL 1,4)	1312 kcal	1417 kcal	394–425 kcal

Norma średnioważona placówki: _____ kcal/dobę × 30% = _____ kcal/obiad

Wzór: $Z = (S_1 \times U_1) + (S_2 \times U_2) + \dots$, gdzie S oznacza normę dla podgrupy, a U – udział tej podgrupy w liczbie żywionych dzieci.

Ważne: bez gramatur receptur nie da się rzetelnie wyliczyć rzeczywistej kaloryczności poszczególnych obiadów. Po ustaleniu normy średnioważonej należy dobrać gramatury tak, aby średnia z 10 dni odpowiadała 30% tej normy.

Najważniejsze wymagania uwzględnione w korekcie jadłospisu:

- 2 obiady w tygodniu z porcją mięsa przygotowaną z mięsa świeżego;
- co najmniej 1 obiad w tygodniu z rybą;
- co najmniej 1 potrawa obiadowa w tygodniu na bazie nasion roślin strączkowych bez produktów odzwierzęcych;
- warzywa lub owoce w każdym posiłku, z przewagą warzyw;
- co najmniej 2 zupy w tygodniu na wywarze warzywnym;
- nie więcej niż 2 porcje potraw smażonych od poniedziałku do piątku; do smażenia rafinowany olej rzepakowy lub oliwa;
- zupy, sosy i potrawy z naturalnych składników, bez gotowych koncentratów; preferowana woda;
- uwzględnianie sezonowości oraz – gdy to możliwe – produktów lokalnych lub ekologicznych.

Podstawa: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 197), obowiązujące od 1 września 2026 r.; Normy żywienia dla populacji Polski 2024, NIZP PZH-PIB.