

Jadłospis 02.03.2026 - 06.03.2026

Norma żywieniowa dzieci w przedziale wiekowym 3-6 lat: 1400 kcal,

Jadłospis przedszkolny obejmuje 75% dziennego zapotrzebowania na energię tj. 1050 kcal.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 02.03.2026	Płatki jęczmienne na mleku 3,2% (150ml) (1,3), kawiarka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3) i miodem akacjowym(5g) herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Zupa z fasolą szparagową(200ml) (3,5)(ziemniaki,włoszczyzna,fasola szparagowa,śmietana) (na wywarze drobiowo-warzywnym), naleśniki z serkiem z brzoskwiniami(200g)(1,2,3)(mleko,mąka, jaja,twarożek,brzoskwinie) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(10g), pomidor(20g),kiełki(5g) herbata z cytryną i miodem (150ml), ananas(10g)
Wtorek 03.03.2026	Bułka kajzerka pszenna(35g)(1,2) z masłem(5g) (1,3), serek kozi ze szczypiorem(20g)(3)(serek kozi,twarożek,szczypior) kakao z mlekiem3,2%(150ml) (3) herbata z cytryną i miodem(200ml) melon(10g), jabłko(10g), żurawina(10g)	Zupa pomidorowa z ryżem(200ml) (3,5)(ryż,pulpa pomidorowa,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) pulpet w sosie koperkowym(100g)(1,2,3)(mięso mielone,jaja,bułka pszenna,ziemniaki(150g), surówka z ogórków kiszonych(80g) Kompot wiśniowy(150ml)	Deser z tapioki na mleku 3,2%(200ml)(3)(mleko,tapioka)z musem truskawkowym, kawiarka pszenna(35g)(1) z masłem(5g)(3) mandarynki(10g)
Środa 04.03.2026	Bułka wrocławska(25g) z masłem (5g) (1,3), szynka drobiowa(10g),ogórek zielony(10g) herbata z cytryną i miodem(150ml) ananas(10g), jabłko(20g)mango(10g)	Zupa szpinakowa (200ml)(3,5)(włoszczyzna,szpinak,ziemniaki,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), pierogi z serem i ziemniakami(150g)(3)(mąka pszenna,twaróg biały,ziemniaki) Kompot wieloowocowy(150ml)	Paluch pszenney (35g) (1,3), mus owocowo-warzywny herbata z cytryną i miodem(150ml), jabłka(10g)
Czwartek 05.03.2026	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), parówki drobiowe na ciepło (20g) ketchup(11) kawa inka z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka(10g), banan(20g), mango(10g)	Zupa neapolitańska (200ml) (3,5)(włoszczyzna,brokuł,ser topiony,ser parmezan,ziemniaki,śmietana) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Zupa kotlet mielony (100g)(1,2)(mięso mielone z karkówki,jaja) ziemniaki(150g) buraczki zasmażane (80g)(buraki,mąka pszenna) Kompot śliwkowy(150ml)	Bułka grahamka (35g)(1) z masłem(5g), ser żółty(10g), ketchup(11), papryka kolorowa(10g) herbata owocowa(150ml)pomarańcza(10g)
Piątek 06.03.2026	Płatki orkiszowe na mleku 3,2%,bułka maślana pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), gruszka(10g), banan(10g)	Zupa krupnik(200ml) (5)(włoszczyzna,ziemniaki,kasza jęczmienna) (na wywarze drobiowo-warzywnym) ryba z pieca(100g)(1,2,8)(filet z miruny,jaja,bułka tarta pszenna), ziemniaki z koperkiem (150g),surówka z kalarepy(80g)(kalarepa,ogórek zielony,marchewka,jogurt,majonez) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta z jajeczna(20g)(2,3)(jaja,majonez) herbata miętowo-jabłkowa(150ml), melon(10g)

Wywar mięsno-warzywny:

Składniki : marchew, por, pietruszka korzeń, seler korzeń (5), cebula, natka pietruszki, lubczyk, mięso: drób, wieprzowina lub wołowina, do produkcji wywaru użyto mieszanki przypraw,

Do przygotowywania potraw w przedszkolu tj. zup, gulaszu, sosów, zapiekanek, używane są przyprawy zawierające śladowe ilości alergenów

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, pszenżyto, orkisz, jęczmień, owies oraz produkty pochodne),
2. Jajka i produkty pochodne,
3. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
4. Soja i produkty pochodne,
5. Seler i produkty pochodne,
6. Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
7. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, orzechy pekan, brazylijskie oraz pochodne),
8. Ryby i produkty pochodne,
9. Skorupiaki i produkty pochodne,
10. Mięczaki i produkty pochodne,
11. Musztarda, gorczyca i produkty pochodne,
12. Ziarna sezamu i produkty pochodne,
13. Dwutlenek siarki (siarczany, E 220 – E 227) stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l dla produktów w postaci gotowej do spożycia lub przygotowane do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców,
14. Łubin i produkty pochodne